Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

G.K.V.

MANORMA

1989 (Jan—May)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

111132

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

R-158

111138

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain ... Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"यूं मौत से शोहरत हासिल होगी।" खुद्दार नवाब ने अपनी सल्तनत बख्श दी, मगर झुकना गवारा नहीं किया।

कुछ बात है कि मिटती हस्ती नहीं हमारी,
सदियों रहा है दुश्मन दौरे जहां हमारा।

शाने अवध ने अपनी संगमरमरी और शीशाई तथा जादुई दरबारी शान-शौकत के साथ अंग्रेजों के सामने घुटने टेक दिए। मगर उसके पतन के साथ आजादी की ललक भी पैदा हुई। और उस शान-शौकत पर इतिहास का धब्बा लग पाने के पहले ही यहां भारत के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के सेनानियों ने लखनऊ की ब्रिटिश रेजीडेंसी पर पैंतालिस दिन तक अपना कब्जा बरकरार रखा।

उत्तर प्रदेश से भारत के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के गरिमामय क्षणों की बहुतेरी स्मृतियां जुड़ी हैं।

बिठूर, पेशवा नाना साहब और तात्या टोपे की वीरता का मूक दर्शक रहा है। उनकी सफलताओं और दुखांत कहानियों की याद दिलाता है।

झांसी, महारानी लक्ष्मीबाई की स्मृतियों से जुड़ा है। जिन्होंने ब्रिटिश सत्ता से लोहा लेते हुए प्राणाहुति दे दी थी, मगर झुकना बरदाश्त नहीं किया।

मेरठ, जहां मंगल पांडे ने विदेशी दमनकारियों के खिलाफ हथियार उठाए थे।
कानपुर, जहां ब्रिटिश सत्ता को धूल चाटनी पड़ी थी।

उत्तर प्रदेश ने बहुत बार इतिहास के धुंधलके से ऊपर उठकर अपनी शानदार प्रतिभा का प्रदर्शन किया है। उसके नगर और स्मारक जिसके साक्षी हैं।

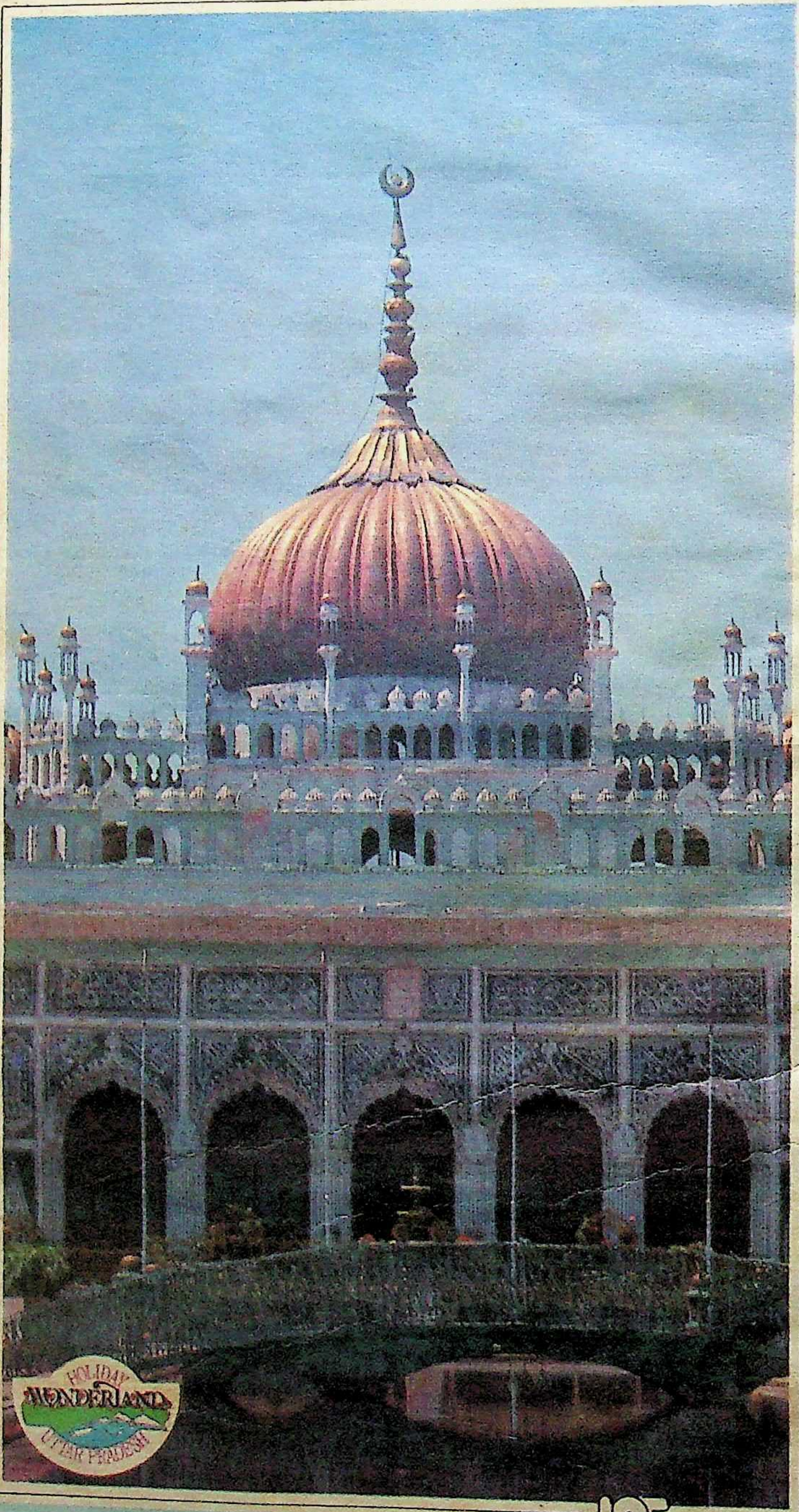
आगरा, मुगलकालीन वैभव का शहर

फतेहपुर सीकरी, शहंशाह अकबर की परित्यक्त राजधानी

महोबा, आख्यान कथाओं के योद्धाओं आल्हा और ऊदल की कर्मकथा भूमि

पहुंचने की सुविधा—लखनऊ, आगरा, वाराणसी और कानपुर भारत के प्रमुख नगरों से सीधी विमान सेवा से जुड़े हैं। उत्तर प्रदेश की सभी जगहों में रेल और सड़क संपर्क का जाल बिछा है। उत्तर प्रदेश एवं अन्य राज्यों के बीच अन्तर्राज्य बसें और आरामदायी (लग्जरी) बसें चलती हैं।

ठहरने की सुविधा—सभी स्थानों में आरामदायी (लग्जरी) होटलों से लेकर युथहास्टल, धर्मशालाएं तथा यात्री गेह मौजूद हैं। इनके अलावा उत्तर प्रदेश पर्यटन विभाग की ओर से निर्धारित अच्छे-खासे १२१ ठहरने के स्थान हैं।



गौरवशाली अतीत की झलक लखनऊ का इमामबाड़ा

उत्तर प्रदेश
गौरव की जीवन्त परंपरा

उत्तर प्रदेश पर्यटन
'चित्रहार', ३ नवल किशोर रोड,
लखनऊ २२६००१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized ... gotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

१५ जनवरी '८९, वर्ष ६६, अंक १

आधुनिक गृह-व्यवस्था विशेषांक

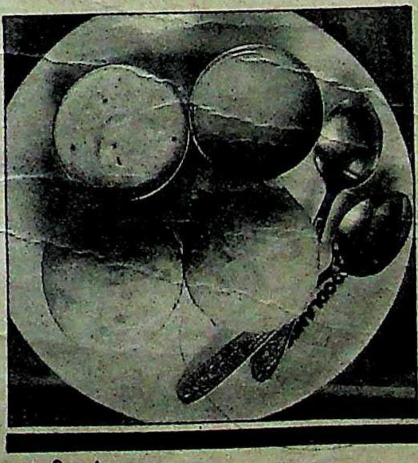
इस अंक का आकर्षण

लेख फीचर

क्या आप घर बनवाने जा रही हैं? ११
घर-गृहस्थी के लिए कुछ कारगर सुझाव १६
कैसे घर चलाती हैं कामकाजी महिलाएं? १८
कैसे हों तौर-तरीके फ्लैट में रहनेवालों के २५
मेरा ड्रीम हाउस २६
अपने शयन कक्ष को दीजिए नया रूप ३१
गृहसज्जा में आलमारियों का उपयोग ३२
गृहसज्जा के कुछ बेहतरीन सुझाव ३३
आप भी बनाएं घर का बजट ४२
आपके घर की अंत:सज्जा : सुझाव इंटीरियर डेकोरेटर के ५०
आइए चलें, विशिष्ट लोगों के ड्राइंग रूम में ७०
लिखे थे जो खत तुझे ८२
खूब मिलाई जोड़ी जैसे अंक-३६ ८४
कौन घोलता है बेटी के मन में जहर? ८७

कथा साहित्य

बीवी/श्रवण कुमार वर्मा ९
जब से चली गई है वह/शांति मेहरोत्रा १४
एक थी सुहव देवी/श्रीकृष्ण दास ३६
बदनसीब ईरा/राजीव कुमार रश्मि ५९
मिसेज जाना का स्वेटर/कुमारश्री मित्र ६५



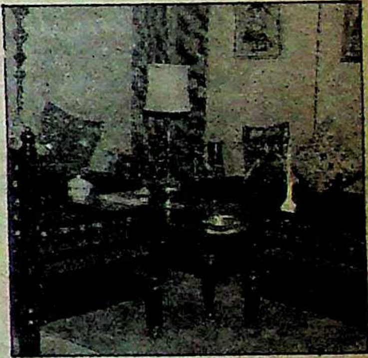
स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/मेरी सुहागरात ८/बाजार में नया सामान ४१/डाक्टर सुनिये ६२/छींटे और बौछार ६३/सौन्दर्य समस्या ६४/फिल्म जगत ८८/पाक्षिक फलादेश ९३/दूरदर्शन ९४/क्या सच है, क्या झूठ? ९६/श्रीमतीजी १०३/[illegible] १०४/

आवरण कथा :

२० आवरण कथा : घर क्या केवल घरवाली का है?

यह ठीक है घर-गृहस्थी की जिम्मेदारी घरवाली की होती है, पर इसका मतलब यह तो नहीं कि घर के कामों से उसे यूं लाद दिया जाए, कि वह उन्हीं में फंसकर रह जाये।...पढ़िए एक विचारपूर्ण रचना।



३४ व्यंजन : वुडलैण्ड रेस्टोरेन्ट के दक्षिण भारतीय व्यंजन

पोंगल के अवसर पर दक्षिण भारतीय व्यंजनों के लिए मशहूर वुडलैण्ड रेस्टोरेंट, बम्बई में बननेवाले कुछ विशिष्ट व्यंजनों की विधियां।

७१ घर शबाना आजमी का

मशहूर अभिनेत्री शबाना आजमी के घर की सजावट अनूठी है। कैसा है उनका घर, आप भी जानिये।

७२ दो फैशनेबुल नमूने स्वेटर के

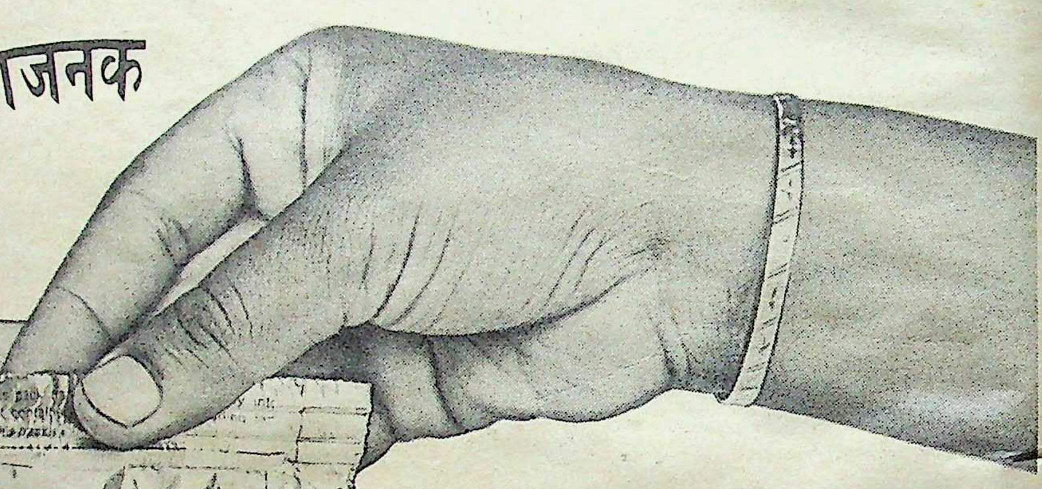
लेटेस्ट फैशन के स्वेटर के दो दिलकश नमूने।

मुखपृष्ठ छाया : रथिजित घटक, तैयब बादशाह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब !
सेरेलॅक का लाभ किफ़ायती रीफ़िल पैक में.



4 महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। इसी समय से आप उसे सेरेलॅक का लाभ देना शुरू कीजिए। सेरेलॅक का प्रत्येक आहार सम्पूर्ण पोषाहार है तथा सेरेलॅक का स्वाद शिशुओं को भाता है। सेरेलॅक तैयार करना बहुत आसान है – बस इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए। सेरेलॅक तीन स्वादों में उपलब्ध है – सेरेलॅक व्हीट, व्हीट एपल, व्हीट ऑरेन्ज।

हर रीफ़िल पैक में सेरेलॅक व्हीट की गुणवत्ता, हर थैली को वायु बंद सील करके, सुरक्षित रखी जाती है। फिर इसे एक बाहरी डिब्बे में पैक किया जाता है। हर रीफ़िल पैक, नेस्ले के क्वालिटी आश्वासन का प्रतीक है।

कृपया पैक पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे तथा आपके शिशु को सन्तुलित पोषाहार मिले। रीफ़िल पैक को खोल कर उस में से सेरेलॅक निकाल कर तुरन्त किसी वायु बंद डिब्बे में रख दीजिए।

मुफ़्त
सेरेलॅक बेबी केयर बुक
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली 110 008

Nestlé

R K SWAMY/FSL/5340 HIN R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नववधु विशेषांक

'मनोरमा' के नववधु विशेषांक में प्रकाशित लेख 'हर बहू सास की बेटी हो सकती है?' अपने आप में एक गहरी सच्चाई को समेटे हुए है।

अपने अनुभव के आधार पर मैं यही समझती थी कि हमारे समाज में सास-बहू का रिश्ता मां-बेटी का रिश्ता नहीं बन सकता। लेकिन मेरी एक सहेली ने मेरी इस धारणा को बदल दिया। करीब डेढ़ वर्ष पूर्व मेरी सहेली की शादी हुई थी। जब हमारी मुलाकात हुई, तो मैंने उससे उसकी सास के विषय में पूछा। उसने बताया कि उसकी सास उसे अपनी बेटी की तरह ही समझती हैं। उसकी सास उससे हमेशा एक बात कहती हैं कि यदि वे उसे उसकी गलती पर टोक देती हैं तो वह उसे उसी तरह से समझे जैसे उसकी मां उससे कहती रही हों। सहेली बताती है कि इसीलिए उनमें आज तक न कोई मनमुटाव ही हुआ और न ही उसे मायके व ससुराल में कोई फर्क महसूस हुआ।

—इन्दु, मुजफ्फरपुर

ये शिक्षक

मेरी छोटी बहन जिस स्कूल में पढ़ती है, वहीं मेरे पड़ोस में रहने वाली आंटी के दो लड़के भी पढ़ते हैं। एक दिन जब सब बच्चे स्कूल से लौट कर आये, तो हमने देखा कि आंटी का छोटा लड़का बुरी तरह से रो रहा था। उसे बुखार भी था, अतः सबने सोचा कि शायद इसीलिए रो रहा है। पर जब मेरी छोटी बहन ने इसका कारण बताया तो सभी आश्चर्य-चकित रह गये।

दरअसल बात यह थी कि

दूसरे घण्टे में बच्चा रोने लगा और कहने लगा कि उसके सिर में दर्द है। उसके बार-बार कहने और रोने पर भी टीचर ने उसे पटरी से मारा और कहा कि वह बहाना बना रहा है।

अध्यापकों की इस प्रकार की हरकतों से बच्चे सहम जाते हैं। फिर उनका पढ़ने में भी मन नहीं लगता।

—नूतन श्रीवास्तव, कर्वी

विश्वास

अभी हाल ही कि बात है। मैं अपनी मां के साथ वैष्णो देवी के दर्शन को गई हुई थी। दर्शन करके लौटते समय हम लोग बहुत थक गये थे, इसलिए मैं मां के लिए घोड़ा कर लिया। थोड़ा आगे आने पर मैंने देखा कि मेरा पर्स कहीं गिर गया है। मैं घोड़ेवाले को पैसे देने के लिए परेशान हो उठी। रात भी हो रही थी। उस अनजान जगह में मैं पैसे किससे मांगू, यह सोचकर नर्वस हो गयी।

घोड़ेवाला मेरी परेशानी समझ गया और बोला, "आप परेशान मत होइए। मैं सुबह आकर पैसे ले लूंगा, आप होटल जाइए।" मैंने उसे अपने होटल का नाम-पता बता दिया। फिर वह सुबह आकर पैसे ले गया। उसका व्यवहार देखकर मुझे लगा कि कभी-कभी अपरिचित भी अपनों से अधिक विश्वासी होते हैं।

—रूबी रानी दीपा, मुरादाबाद

अन्याय के विरुद्ध

'मनोरमा' अक्टूबर द्वितीय पक्ष में प्रकाशित कहानी 'अन्याय के विरुद्ध' एक रोचक कहानी है, जिसमें रैगिंग जैसी समस्या को अच्छे ढंग से प्रस्तुत किया गया है। लड़कियों को चाहिए कि रैगिंग में यदि उनके साथ जोर-जबरदस्ती की जाती है, तो वे उसका विरोध करें, क्योंकि रैगिंग का परिणाम कभी-कभी बहुत बुरा होता है।

मेरी रिश्ते की एक बहन को डॉक्टर बनने का बहुत शौक था। अपनी लगन और मेहनत से उसने डॉक्टरी की प्रवेश परीक्षा भी पास कर ली। हॉस्टल में उसके सीनियर्स ने रैगिंग के दौरान उससे एक के बाद एक, कई समोसे खाने को कहा। उसे समोसे अधिक पसंद नहीं थे। उसने बहुत अनुनय-विनय की, पर लड़कियां नहीं मानीं। वह दो-तीन समोसे ही खा पायी थी कि उलटियां शुरू हो गयीं। इसके बाद उसने डॉक्टरी की पढ़ाई ही छोड़ दी। काश! उसके साथ रैगिंग करने वाली लड़कियों ने उसकी बात मान ली होती, तो आज वह भी एक कुशल डॉक्टर होती।

—मनोरमा सिंह, इलाहाबाद

मूल्य

बात आठ वर्ष पहले की है। मेरे भाई तथा उनके एक दोस्त ने कम्पनी सेक्रेटरी की परीक्षा दी। दोस्त के घरवालों का रवैया असहयोगपूर्ण था। क्योंकि वे चाहते थे कि दोस्त पढ़ाई वगैरह छोड़कर घर का व्यवसाय देखे। फिर भी उसने परीक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया, जिसके लिए उसे गोल्ड मेडल से सम्मानित किया गया।

उसके पिता व छोटा भाई सोने-चांदी के व्यापारी हैं। घर आते ही उसका गोल्ड मेडल उतार कर देखा गया कि उसमें कितना सोना है। फिर मुंह बिचका कर बोले, "इससे तो धंधे में हाथ बंटाते तो ज्यादा फायदा होता।" अपने परिश्रम का यह मूल्य देखकर वह तिलमिला गया और घर छोड़कर चला गया। आज वह अच्छी सर्विस कर रहा है और खुश है। काश! उसके घरवाले ऐसे होनहार बेटे को पाकर गर्व महसूस करते।

—भारती लोड़ाया, जलगांव

संस्कार

एक दिन मैं अपनी सहेली के यहां गई हुई थी। थोड़ी देर बाद ही उसके दोनों बच्चे भी वहां आ गये और आपस में लड़ने लगे। यह देखकर वह उन्हें डांटने लगी, "क्या तुम लोगों को स्कूल में यही सिखाया जाता है।" फिर मेरी तरफ मुखातिब होकर कहने लगी, "मैं इनको पब्लिक स्कूल में इसलिए पढ़ाती हूं कि ये पढ़-लिख कर अच्छी बातें सीखें। यही सब सिखाना होता तो किसी हिंदी स्कूल में ही डाल देती।"

सहेली की बात सुनकर मैं सोचने लगी कि लोग स्कूल को यों ही बदनाम करते हैं। अधिक समय तो बच्चा घर में रहता है। स्कूल में तो सिर्फ ५-६ घण्टे ही बिताता है। मां-बाप अपनी गलती को स्कूल पर या शिक्षकों पर क्यों थोपते हैं? बच्चों में अच्छे या खराब संस्कार तो घर पर ही पड़ते हैं।

—अर्चना सिन्हा, ग्वालियर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं मारे भय के मरी जा रही थी

शादी की कल्पना मात्र से ही प्रत्येक लड़की को एक विशेष अनुभूति होती है। जहां एक तरफ नये माहौल में जाने का भय होता है, वहीं दूसरी तरफ सुहागरात का विचार मन को पुलकित कर देता है। प्रत्येक लड़की युवावस्था में पदार्पण करते ही एक सपनों के राजकुमार को अपने मन-मंदिर में बसा लेती है।

मैं अमृतसर की रहने वाली हूं और मेरे पति करनाल के। ११ मई को अमृतसर में हमारी शादी संपन्न हुई। विदाई के समय मैं खूब रोई, अपने प्रियजनों से बिछुड़ने का दुःख तो था ही। पूरे रास्ते में काफी उदास और परेशान रही। एक तो भीषण गर्मी ऊपर से जेवर और भारी साड़ी, मेरा तो बुरा हाल हो रहा था। इन्होंने भी सफर के दौरान कोई विशेष बात नहीं की, बस दो-एक बार चाय-पानी के लिए पूछा। लगभग दो बजे हम करनाल पहुचे। खाना खाने के बाद ससुराल के रीति-रिवाज शुरू हो गये, जिन्हें हम दोनों ने बहुत उत्साहपूर्वक पूर्ण किया। हंसी-मजाक करते कब रात के दस बज गये, पता ही नहीं चला।

रात्रि-भोज के बाद करीब ११ बजे मेरी ननद मुझे हमारे कमरे में छोड़ आई और मुझसे कपड़े बदल लेने को कहा। कमरा बहुत सुरुचिपूर्ण ढंग से सजाया गया था और फूलों की खुशबू से गमगमा रहा था। कपड़े बदलकर मैंने चैन की सांस ली, क्योंकि भारी कपड़ों में गर्मी बेहद सता रही थी। १० मिनट बाद इन्होंने कमरे में प्रवेश किया। डर के मारे मेरे दिल की धड़कन तेज हो गई। पर इन्होंने बड़े प्यार से मुझे आरामपूर्वक बैठने को कहा। थोड़ी देर तक औपचारिक बातें होती रहीं। यह मेरे कॉलेज के बारे में, हमारे शहर के बारे में पूछते रहे और अपने और अपने घरवालों के बारे में बताते रहे। इनका बातचीत का ढंग इतना सहज और प्यारा था, कि सारी झिझक जाती रही। तभी अचानक बिजली चली गई। उस समय रात्रि का लगभग एक बजा था। दस-पन्द्रह मिनट तो गर्मी में हिम्मत करके बैठे बातें करते रहे, लेकिन फिर तो मई का महीना, ऊपर से बिजली गुल, बन्द दरवाजा, हमारा दम घुटना शुरू हो गया। हम दोनों अपना-अपना बिस्तर उठाकर ऊपर छत पर आ गये, जहां घर के बाकी सदस्य सो रहे थे। यह तो लेटते ही निद्रा देवी की गोद में चले गये। पर मुझे नई जगह के कारण नींद नहीं आ रही थी। मैं आंखें खोले बिस्तर पर लेटी रही। वहां पर बंदर काफी संख्या में थे। थोड़ी देर बाद नजर गई तो देखा, कि दीवार पर आठ-दस बन्दर बैठे हैं। मेरा तो डर के मारे बुरा हाल हो गया। बन्दरों ने इधर-से-उधर कूदना शुरू कर दिया। बन्दर पूरी छत पर ऐसे घूम रहे थे, जैसे उनका ही साम्राज्य हो। कुछेक बन्दर तो मेरे बिस्तर के बिलकुल समीप आकर कूद-फांद कर रहे थे। सब लोग गहरी नींद में सो रहे थे और मैं मारे भय के मरी जा रही थी। लज्जावश इनको या घर के किसी सदस्य को आवाज देकर जगा न सकी। भगवान का नाम लेते-लेते बाकी रात कटी। सुबह पांच बजे जब सब लोग उठे, तब जान में जान आई। सारे बंदर भी अब तक जा चुके थे। यह तो उठते ही पूछने लगे, "तुम्हें नींद अच्छी आई होगी?" अब मैं इनको क्या बताती! सारी बात तो काफी दिनों बाद मैंने इनको बताई। आज वह घटना याद करके मैं खूब हंसती हूं।

—शशी भाटिया

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए अपना पता लिखा, टिकट लगा लिफाफा भी भेजें।

अनुभव

उस दिन मैं बहुत बोर हुई

जिन्दगी में कोई दिन ऐसा भी आता है, जिस दिन किसी खास व्यक्ति से मिलकर या खास स्थिति होने पर अत्यधिक प्रसन्नता होती है। ठीक उसी प्रकार कोई-कोई दिन ऐसा भी होता है जब किसी से मिलकर या किसी खास स्थिति में फंसकर बेहद बोर होते हैं हम। यदि आप किसी दिन इसी तरह बोर हुई हों तो अपने अनुभव हमें 'अनुभव' स्तंभ के लिए ३१ जनवरी तक लिख भेजें। लिफाफे पर अनुभव लिखना न भूलें।

—संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बीवी

—श्रवण कुमार वर्मा

बीवी कैसी भी तल्ख मिजाज क्यों न हो, साथ रहते-रहते रास आ ही जाती है। बीवी को खुश रखने का नुस्खा बता रहे हैं—व्यंग्यकार श्रवण कुमार वर्मा।

जितने मुंह उतनी बातें, यह किवदंती हर किसी के बारे में सत्य है—बीवियों के बारे में भी। जितनी बीवियां, उतनी बातें। यहां तक कि 'जुबान' बीवियों की निजी धरोहर है। कहते हैं, बातें कभी खत्म नहीं होतीं। बीवियां भी खत्म नहीं होतीं। हम पूर्व वाले तो अपनी-अपनी बीवी खुदा के घर से लिखा कर लाते हैं। 'मुर्गी और अंडे' की तरह कोई विश्वास से नहीं कह सकता, कि पहले बीवियां हुईं या बातें ! अब यह हाल है कि एक के बिना दूसरे का अस्तित्व नामुमकिन है।

कहते हैं, बीवी "चोकर का लड्डू" है—जिसने चखा, वह भी पछताया जिसने नहीं, वह भी। लड्डूवाली बात किसी हलवाई के मस्तिष्क की उपज हो सकती है, लेकिन यह बात वही कह सकते हैं, जो शादीशुदा हैं। मर्दों की एक किस्म वह भी है, जो हर क्षण 'बीवी हजार नियामत है' की माला जपते रहते हैं। उनमें भारी तादाद कुंवारों की है, जो मियां-बीवी को सैर करते, रेस्तरां में चाय पीते या दावतों में हंस-हंस कर बातें करते देखते हैं। ये लोग अगर उन्हें घर में देख लें, तो जरूर अपनी राय बदल डालें।

दरियाओं की तरह बीवियों से भी फायदे-नुकसान होते हैं। दरियाओं का भरपूर विवरण रायबहादुर सोहनलाल ने अपने जुगराफिये में कर दिया है। बीवियों पर ऐसी कोई किताब किसी रायबहादुर या "राय डरपोक" ने आज तक नहीं लिखी, जिससे आप बीवी को समझ सकें। कुछ लोगों ने कोशिश की है, लेकिन वह 'हिदायतनामों' से आगे नहीं बढ़े। अकसर शायद लोग यह कहा करते हैं, "दर्द का हद से गुजरना है दवा हो जाना,"—यही हाल बीवी का भी है। कैसी ही तल्ख-मिजाज क्यों न हो, साथ रहते-रहते रास आ ही जाती है। यों भी बीवी और जलवायु वही अच्छी है, जो रास आ जाये। बीवी को समय-समय पर मायके भेजते रहना चाहिए। इस तरह दोनों को एक-दूसरे की जरूरत का अहसास होता रहता है।

बीवी आते ही पति की 'आदत' बनने की कोशिश करती है और जब अपने उद्देश्य में सफल हो जाती है, तो इतमीनान से मां बनना शुरू कर देती है, और पति को इस तरह मुसकरा कर देखती है, जैसे किसी ने कबूतर का पर कतर कर खुला छोड़ दिया हो। बीवी के आते ही आदमी की जानकारी में पर्याप्त वृद्धि हो जाती है, यानी आटे-दाल का भाव मालूम हो जाता है तथा बहुत-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सी दवाइयों के नाम याद हो जाते हैं। बीवी के और भी बहुत-से फायदे हैं, उदाहरणार्थ : घर का खाना, "कम खर्च वाला नशीं," किराये का मकान कुछ आसानी से प्राप्त करना और सबसे ज्यादा यह कि 'शरीफ' कहलाना। आपके साथ एक अदद बीवी हो, तो पंद्रह से पचास साल तक की औरत आपसे शालीनतापूर्वक पेश आएगी।

बीवी गरीब की हो, तो सब की भाभी होती है, और अमीर की हो, तो किसी से सीधे मुंह बात नहीं करती। इन दो किस्म की बीवियों की पहचान कपड़ों और गहनों से की जाती है। आमतौर पर बीवी शाम को चार बजे से बनाव-सिंगार शुरू करती है और पांच बजे खिड़की से झांक लेती है। हिंदुस्तानी बीवी को जब पति पर प्यार आता है, तो बच्चे को प्यार करने लगती है और जब गुस्सा आता है, तो बच्चे को मारने लगती है। दरअसल अपने देश में बच्चे पैदा ही इसीलिए किये जाते हैं। कुछ लोगों का खयाल है, 'मोहब्बत' की तरह ये भी हो जाते हैं।

दरिया की तरह बीवी से कुछ नुकसान भी है। वह आते ही आपको हुकम का गुलाम बना देती है। आपकी सौंदर्यानुभूति सीमित हो जाती है—दुनिया में केवल एक ही औरत हसीन रह जाती है। दरिया पर बांध भी बांधा जा सकता है, मगर बीवी पर नहीं। शादी से पहले अगर आपसे मिलती है, तो सिर्फ मोहब्बत की ख्वाहिश रहती है। शादी के बाद इसमें आपकी आमदनी भी शामिल कर लेती है।

बीवी को "रेडियो सीलोन" भी कहा जा सकता है। आप कहेंगे "विविध-भारती", "आकाशवाणी" या "बी०बी०सी०" क्यों नहीं? देखिए, बीवी न रिफार्मर होती है, न भजन-मंडली,—इसलिए उसे "विविध भारती" नहीं कह सकते। उसकी बात समझ में आ जाती है, इसलिए "आकाशवाणी" भी न हुई और "बी०बी०सी०" कहना यों मुनासिब नहीं कि "कैच" हो जाती है।

इस कैच से "कैच-आउट" न समझ लीजियेगा। बीवी और क्रिकेट—एक का दूसरे से कोई मतलब नहीं। क्रिकेट के खेल में बैट दो खिलाड़ियों के हाथ में होते हैं। घर की 'पिच' पर बैट सिर्फ बीवी के हाथ में रहता है, और वह धडाधड़ छक्के लगा कर आपके छक्के छुड़ा देती है। अगर कहीं आप उसे 'आउट' कर दें, तो रोने लगती है और जब बीवी रोती है, तो बच्चे रोते हैं। बच्चे रोते हैं, तो मोहल्ले वाले इकट्ठे होते हैं और आपको शर्मिन्दा होना पड़ता है। इससे यही बेहतर है, कि बैट हमेशा बीवी के हाथ में रहे और आप भाग-भाग कर बॉलिंग करते रहें। हर बॉल पर श्रीमती जी के खेल की प्रशंसा ही कीजिये! वह खुश हो कर आपकी प्रशंसा अपनी सहेलियों से करेंगी। याद रखिये, आप भूल कर भी उसकी किसी सहेली की प्रशंसा न कीजिये।

"रेडियो सीलोन" अपनी बात को इस प्रकार और इतनी बार दुहराता है कि आप कायल हो जाते हैं। फलां साबुन और फलां सिगरेट आपको अपनी ज़िंदगी के अनिवार्य अंग महसूस होने लगते हैं। बिलकुल यही तकनीक बीवी की भी होती है। वह अपनी बात इस प्रकार मनवा लेती है, कि आपको अहसास तक नहीं होता कि आप अपनी इच्छा के विरुद्ध कुछ कर रहे हैं। अगर आप नहीं मानते तो उसका मूड 'मोहब्बत की झूठी कहानी पे रोये' किस्म का हो जाता है।

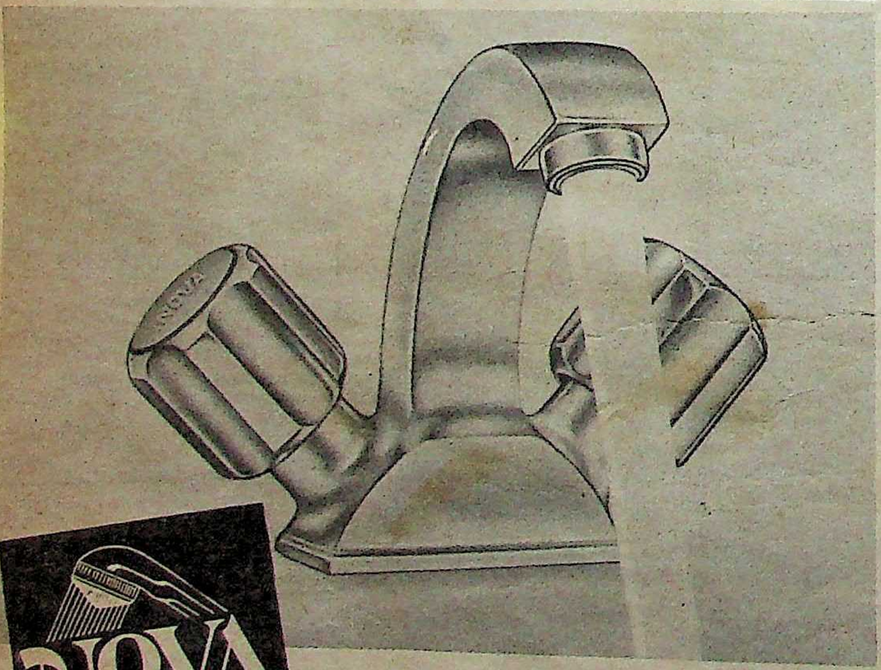
मिर्ज़ा गालिब ने कहा है—'एक हंगामे पै मौकूफ है घर की रौनक।' अगर मिर्ज़ा का आशय हंगामे से 'बीवी' का था, तो सौ फीसदी सही है।

बीवी के मामले में आपका रवैया जवाबी तार जैसा होना चाहिए—वह मुसकराये तो फौरन मुसकराइये। वह उदास हो, तो झट उदास हो जाइये। एक बात और भी याद रखिये। अपनी सास की प्रशंसा और उसकी सास की बुराई करते रहिये। लाभदायक नुस्खा है यह! बीवी को खुश करने का।

अंत में मैं कहूंगा कि बीवी को 'एवरेडी'—टार्च की तरह हमेशा साथ रखिये।

—अनु० सुरजीत

EXCEPTIONAL BEAUTY FOR YOUR BATHROOMS

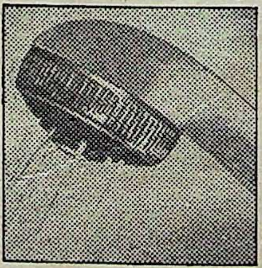


NO SPLASH! NO LEAKAGE!

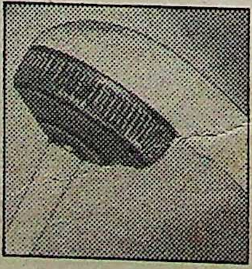
NOVA Foam Flow Bathroom Fixtures and Water Mixers are a sensible alternative to ordinary taps.

Just a gentle half-turn unleashes a jet of soft silky foam water.

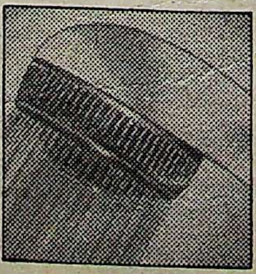
Waterjet Massage



Shampoo



Rain Spray



Also available NOVA 3-IN-1 SHOWERS

Manufactured by :
ESSCO
SANITARY APPLIANCES
DELHI-INDIA

Compacta

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

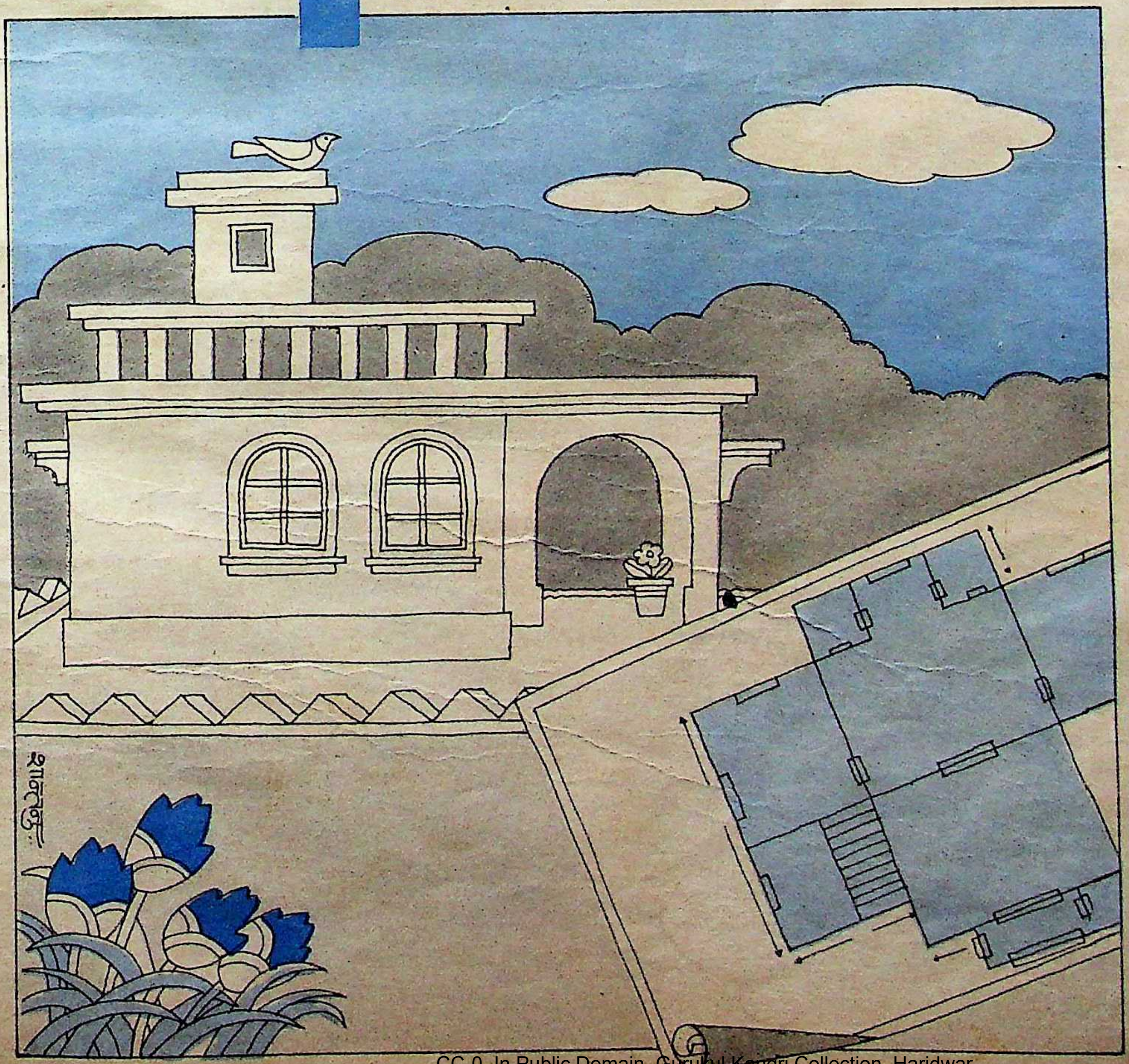
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय
111132

श्रीमती केतकी सूद

अपने बजट के अनुरूप सही घर किस तरह बनाया जाए कि घर के सभी सदस्य उसमें सुविधापूर्वक रह सकें और घर देखने में भी अच्छा लगे—पढ़िये, इस सम्बन्ध में इंटीरियर डेकोरेटर केतकी सूद के सुझाव।

क्या आप घर बनवाने जा रही हैं?

अगर आप घर बनवाने जा रही हैं तो अवश्य ही कई बार उस पर विचार करेंगी। कई बार दूसरों की राय सलाह लेंगी, कई बार दूसरे घरों का मुआयना करेंगी और कई बार अपने पैसों का हिसाब-किताब लगायेंगी कि कहां खुल कर खर्च किया जाए और कहां खर्च में कटौती की जाय? सचमुच यह विचारणीय प्रश्न है कि अपने बजट के अनुरूप सही घर किस तरह बनवाया जाए कि घर के सभी सदस्य उसमें सुविधापूर्वक रह भी सकें और घर देखने में भी अच्छा लगे।



दिल्ली की जानी-मानी इंटीरियर डेकोरेटर श्रीमती केतकी सूद इस विषय में अपने दीर्घकालीन अनुभवों से कुछ ऐसी तजवीज सुझा रही हैं कि आपका निर्माण उपयोगी भी हो और सुखद व सुरुचिपूर्ण भी। पढ़िए—श्रीमती केतकी सूद के विचार।

किसी भी मकान की योजना उसे बनवाने वाले की आय, आवश्यकता और उपलब्ध जमीन के अनुसार बनायी जाती है। जब भी आप घर की योजना बनाएं, तो दिखावे की जगह पारिवारिक सुख-सुविधा को प्राथमिकता दें। संयुक्त परिवार अब कम ही चलते हैं। प्रायः एकल परिवार ही होते हैं। मकान बनवाते समय भविष्य योजना को भी ध्यान में रखें। हालांकि सुनने-पढ़ने में यह बात अच्छी नहीं लगती, कि मकान बनाने से पहले ही बंटवारे की सोची जाए, लेकिन हालात को देखते हुए हकीकत से मुंह नहीं मोड़ना चाहिए। अक्सर बच्चे जब बड़े हो जाते हैं, तो उनके परिवारों के बीच घर का बंटवारा मां-बाप के लिए एक दुखद समस्या बन जाता है। इसलिए मकान बनवाते समय बच्चों के लिए या तो ऊपर बराबर की मंजिल बनवाने या नीचे ही बराबर की हिस्सेदारी को अवश्य ध्यान में रखें। आपकी इस दूरदर्शिता में दीर्घकालीन बचत के साथ भविष्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की सुख-सुविधा भी निहित है।

कहां खुलकर खर्च करें?

बुनियाद: नींव की खुदाई और निर्माण में न जल्दबाजी करें और न पैसे की बचत ही। बुनियाद गहरी और खूब पक्की होनी चाहिए।

ढांचा: नींव पर खड़ा किया जाने वाला मकान का ढांचा मजबूत होना चाहिए। ढांचे की दीवारों में अच्छी क्वालिटी का सीमेंट व पलस्तर लगवाना चाहिए।

बिजली पानी की फिटिंग: मकान बनाने के साथ ही उसमें पानी के पाइप तथा बिजली के तारों की फिटिंग भी कर दी जानी चाहिए, ताकि बार-बार पलस्तर उखाड़ना-बैठाना न पड़े। बिजली के तार तथा पानी के पाइप हमेशा सर्वोत्तम किस्म के ही लगवाएं। इसमें थोड़ा अधिक खर्च जरूर होगा लेकिन अच्छी क्वालिटी की वायरिंग व पाइप-फिटिंग में बिजली-पानी की लीकेज का खतरा नहीं रहेगा।

फर्श: फर्श संगमरमर का हो या सीमेंट का, लेकिन फर्श की मजबूती जरूरी है। सीमेंट में मार्बल चिप्स अथवा कोटा पत्थर और जैसलमेर पत्थर का फर्श भी अच्छा रहता है। पूरे घर के फर्श पर संगमरमर या सीमेंट, चाहे जो भी लगाएं, किचन और बाथरूम के फर्श तथा उनकी दीवारों के निचले हिस्से में संगमरमर या कोटा पत्थर लगाना जरूरी है। इन स्थानों पर पानी का काम होने से हर वक्त नमी बनी रहती है, जिससे दीवारों का पलस्तर खराब हो जाता है, इसलिए यहां पत्थर का सख्त किस्म का फर्श जरूरी है।

दरवाजे खिड़कियों के फ्रेम: दरवाजे और खिड़कियों के फ्रेम व फिटिंग दोनों ही अच्छी किस्म की होनी चाहिए। अक्सर लोग लोहे के बने बनाए फ्रेम लगवा लेते हैं। सोचते हैं कि ये सस्ते और टिकाऊ रहेंगे, लेकिन इनमें दीवार के साथ प्रायः 'गैप' बना रह जाता है। बढ़िया किस्म की लकड़ी ही दरवाजे खिड़कियों के लिए सर्वोत्तम है।

घर बनाने में घटिया सामान इस्तेमाल कर खर्च में कटौती [illegible] करें, क्योंकि मकान रोज-रोज तोड़ना-बनाना सभव नहीं होता, बचत के लिए और भी कई मुद्दे हैं।

कहां बचत करें?

सजावट: सजावटी नक्काशीदार दरवाजों की जगह लकड़ी के सादे दरवाजे व खिड़कियों पर 'फैंसीकट ग्लासेस' की जगह सादे शीशे ही लगवाएं। कामदार डिजाइन वाले हैंडिल की जगह सादे हैंडिल तथा सादे लैम्पशेड लगवाएं।

फर्नीचर: हलके केन से लेकर भारी मेटल तक के अनेक किस्म के सादा और सजावटी फर्नीचर बाजार में मिलते हैं। आप इसकी खरीदारी में मनचाही बचत कर सकती हैं। सोफा कुर्सियां लेनी हों, तो सजावटी-दिखावटी की जगह सादा और टिकाऊ लकड़ी का फर्नीचर लें।

फर्नीचर की जगह आजकल सादे दीवान, मोढ़े, मचिया और तिपाइयां भी फैशन में हैं। आप चाहें तो दीवान की जगह फर्श पर भी फोम का गद्दा डालकर उस पर चादर बिछा, घर की बनाए गावतकिए रख सकती हैं।

दीवारों पर महंगी पेंटिंग व वालपेपर की जगह छोटी-छोटी चटाइयां, फुलकारी और मधुबनी की वाल हैंगिंग लटकायी जा सकती है। इस तरह की सादी और सस्ती पारम्परिक सज्जा आजकल बहुत चलन में है।

टायलेट फ्लश, सिंक वाश-बेसिन: इन सबमें रंगीन की जगह सफेद फिटिंग करवाएं। इसमें लगभग ३० से ३५ प्रतिशत बचत की गुंजाइश है।

घर में रंग रोगन करवाते समय भी बचत की गुंजाइश रहती है। आयल पेन्ट महंगा है, अतः आयल बेस्ड डिस्टेंपर करवाएं, जो टिकाऊ भी है और सुंदर भी है।

पूरे ड्राइंगरूम में कीमती कालीन की जगह दरी पर छोटे-छोटे गलीचे बिछाना सुविधाजनक भी है और सस्ता भी। फर्श की बिछावन, दरी या चटाई जो भी रखें दहलीज [illegible] जरूरी है।

फर्नीचर, सजावट तथा बाथ टायलेट की फिटिंग में बचत की पर्याप्त गुंजाइश रहती है।

कुछ काम की बातें: कोई भी व्यक्ति अपना घर इसलिए बनवाता है, कि अपनी सुख-सुविधा के हिसाब से चैन की जिंदगी जी सके। इसलिए अगर आपके पास सीमित स्थान है या जगह कम है तो तीन कमरों की जगह चार कमरे बनवाने का लालच कतई न करें कि मेहमानों का कमरा अलग से निकाला जाय और लायब्रेरी अलग हो। यह सब जरूरी नहीं है। मेहमान कभी-कभी आते हैं आपको व आपके बच्चों को रोज ही उसमें रहना होता है, इसलिए छोटे-छोटे कबूतरखाने-से कमरे न बनवा कर खुले-खुले कमरे बनवाएं। बच्चों के कमरे में ही उनकी बुक रैक भी लगा दें। ड्राइंग डायनिंग एक ही रखें। चाहें तो बीच में फोल्डिंग या सरकने वाले पर्दे डाल दें। इससे प्रायवेसी भी मिल जाएगी और कमरा खुला-खुला भी रहेगा।

अक्सर लोग ड्राइंग डायनिंग खूब बड़ा खुला-खुला बनवाते हैं। इस एक कमरे में खुलकर खर्च करते हैं मगर किचन बाथरूम बहुत छोटा और संकरा बनाते हैं। यह बहुत असुविधाजनक होता है। ड्राइंग रूम में अतिथि आगंतुक थोड़ी देर के लिए आकर बैठते और चले जाते हैं। मगर किचन से आपका पूरे समय का वास्ता है, इसलिए किचन में स्थान और हवा रोशनी का खुलापन अवश्य रखें।

टायलेट-बाथ कम्बाइंड रखें, क्योंकि आजकल इतनी जगह तो होती नहीं कि अलग से टायलेट हो, जिनके पिछले दरवाजे से आकर सफाई वाला सफाई कर जाय। खुद ही सफाई करनी होती है इसलिए दो या तीन बाथ-टायलेट एक साथ ही बनवाएं, तो सुविधा रहेगी।

घर की दीवारों में जगह-जगह आलमारियां, रैक, कानिस आदि न बनवाएं। इनसे सामान ठूंसने की सुविधा तो हो जाएगी, मगर काकरोच झींगुर इनमें बहुत रहेंगे। रोज-ब-रोज सफाई न हो सकी, तो कार्निस सजावटी न रहकर भद्दे लगेंगे। बेडरूम में बनवाई आलमारी ठीक है, बनवा लें। रसोई घर में गैस का सिलेंडर तथा गैस रखने के लिए सीमेंट या पत्थर का रैक अवश्य बनवाएं। बर्तन रखने के लिए बाजार में अल्युमिनियम के रैक मिलते हैं। सुविधा के और भी कई तरह के रसोई घर के उपकरण बाजार में उपलब्ध हैं, उनसे अपनी रसोई साफ-सुथरी सुंदर और सुविधाजनक बनाएं।

आपका रोज का रहन-सहन और आपकी रोजमर्रा की जिन्दगी खुशगवार रहे, सुविधाजनक रहे, इसलिए मकान की नींव, ढांचें, फर्श और हर समय की जरूरतवाली जगहों व वस्तुओं में जगह व पैसा खर्च करने में कटौती न करें। साफ-सुथरा घर रखें, जैसी चाहें सजावट करें मगर घर को घर जैसा अपनापन दें।

—प्रस्तुति: उमा पंत

साथ में धर्मपत्नी भी है न इसीलिए पहले हूं-बैक सीट पर सो गई है...

CC-0. In Public Domain, Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा

जनवरी द्वितीय अंक

विशिष्ट रचनायें

• विदेशों में पुरुष बेवफा क्यों होते हैं ?

• क्या मेरी बेटी का वह सच्चा प्यार था ?

• मा-बाप का बेटी के साथ रहना अनुचित क्यों ?

आवरण कथा

बदल रहे हैं रिश्ते सास-बहू के

अन्य आकर्षण

• सौन्दर्य : सौन्दर्य का निखार हर उम्र में

• फैशन : दुपट्टे पहनने के नये अंदाज

• हमसफर : कला को सर्मपित युगल-सतीश गुजराल एवं किरन बुद्धि राजा

साथ ही मेरी सुहागरात, अनुभव, व्यंजन, चक्रव्यूह, फुरसतनामा आदि स्थाई स्तंभ तथा दो रोचक कहानियां भी।

मुफ्त उपहार : १६ पृष्ठों का व्यंजन परिशिष्ट

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित करायें

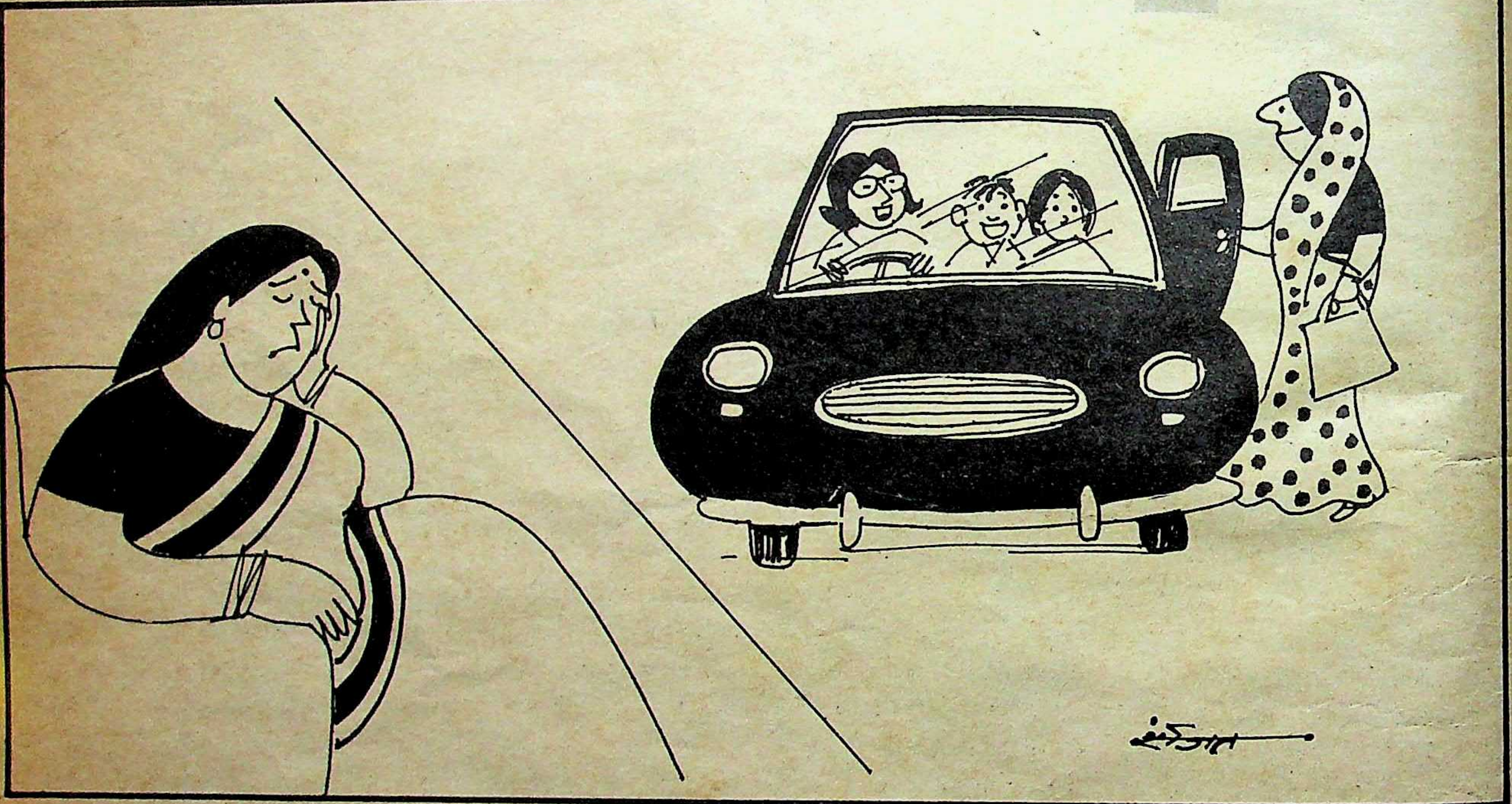
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब से चली गई है वह

—शांति मेहरोत्रा

नौकरानी हो तो उसके कौन-कौन से नखरे झेलने पड़ते हैं और अगर काम छोड़ कर चली जाए, तो कौन-कौन से पापड़ बेलने पड़ते हैं—बता रही हैं हास्य-व्यंग्य लेखिका शांति मेहरोत्रा।



रामकली चली गई, यादें छोड़ गई। वास्तव में गलती मेरी थी। मैं समय रहते अपने आपको उसके अनुरूप ढाल नहीं पाई। लोग आ आकर मुझे ढांढस बंधाते हैं। कहते हैं, "अब दुखी होने से रामकली लौट तो आएगी नहीं? वह तो बहता पानी है। उसे बांधकर कौन रख सकता है?" पर इन बातों से मुझे तसल्ली नहीं होती। बार-बार यही मन में आता है, कि मैं अगर उसकी चार बातें सहन करती रहती, तो शायद वह कुछ दिन और मेरे पास रुक जाती। खैर! होनी को कौन टाल सकता है।

जब तक रामकली मेरे घर में काम करती रही, वह दिन-रात अपनी पुरानी मालकिन के गुण गाती रही। वह मुझे बारम्बार याद दिलाती रही, कि उसकी 'रानी मालकिन' कितनी भली और शाहखर्च थीं (अर्थात् मैं कितनी कंजूस और खचड़ही हूं!) मैं उससे जब भी कोई काम करने को कहती, उसका टेप चालू हो जाता, "हम तो भैया, सुबह से भागते-भागते पस्त हो गये। आप समझो, कि चाय तक पीने की फुरसत नहीं मिल पाई। आप तो आराम से दफ्तर चली जाती हैं, यहां दौड़ते-दौड़ते टांगे टूट जाती हैं। इस बात में हमारी रानी मालकिन का जवाब नहीं था। जब देखें कि बिचारी थक कर चूर हो गई है, तब फौरन कहें 'अब बहुत हो गया रामकली, काम के लिए क्या जान ही दे दोगी? छोड़ो, यह सब और चलकर थोड़ी देर पंखे की हवा खाओ।' हमसे घर में कोई काम को कह दे तो बहुत गुस्साती थीं।"

"तब उन्होंने तुम्हें रखा क्या सूरत देखने के लिए था?" रोकते-रोकते भी मेरे मुंह से निकल ही जाता, यद्यपि यह प्रश्न मेरे लिए कितना घातक सिद्ध हो सकता है इसका मुझे पूरी तरह अनुमान था। सच बात यह है कि उनकी उस अज्ञात मालकिन के प्रति मेरे मन में ईर्ष्या-भाव जाग उठा था। रामकली इस बात को अच्छी तरह समझती थी। तभी तो इतरा कर जवाब देती, "ओ बहू जी। उनके मन की बात कोई नहीं जान सकता। रोज बच्चों के साथ हमें भी मोटरिया पर घुमाने ले जायें, आप पीछे खावें, हमारी थाली पहले परसवावें, तीज-त्यौहार में अच्छी से अच्छी रेशमी साड़ी निकाल के दें। अब क्या कहें! वह तो एकदम देवी थीं, देवी।"

दीवाली से ठीक पहले रामकली की भूतपूर्व मालकिन की रेशमी साड़ी प्रदान करने की उदारता के बारे में सुनकर मेरे होश उड़ जाते थे। आत्मसंयम मुझे छूकर नहीं गया। यह तो होता नहीं था कि उसकी उस मालकिन की प्रशंसा में मैं योगदान देती, उलटे कुढ़कर कह देती, "तुम्हारी वह मालकिन लखपति होगी, जो तीज-त्यौहार पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रेशमी साड़ियां बांटती रहती थीं, हम तो सूती धोती देते हैं, और वही तुम्हें भी देंगे।"

उसने हारना सीखा ही नहीं था। मुस्कराते हुए कहती, "अपनी-अपनी गुंजाइश है बहूजी, हम ही कौन रोज रेशमी पहनते हैं? आप सूती देंगी, तो हम उसी में खुश हैं। आजकल के जमाने में अच्छी सूती धोती ही कौन-सी सस्ती मिल जाती है। पचास-साठ की धोती, ऊपर से पेटीकोट का कपड़ा खरीदो, ब्लाउज का कपड़ा लो, उनकी सिलवाई दो, साथ में मीठा-नमकीन रखकर दो, आप समझो कि डेढ़-पौने दो सौ से ऊपर ही चला जाता होगा।"

उसने कितनी मासूमियत से कह दिया और मैं यह देखती ही रह गई कि किस असाधारण कौशल के साथ उसने ब्लाउज और पेटीकोट भी नये कपड़ों की लिस्ट में शामिल कर लिया। वह मुझ पर मोहिनी-मंत्र का जाल भी तरह-तरह से डालती थी। मैं जिस दिन सिर धोती, उस दिन वह कटोरी में तेल लेकर हाजिर हो जाती और आग्रह करके कहती, "बस, अब यह तरकारी-वरकारी हम काट देंगे बहू जी, आपके हाथ गंदे हो जायेंगे। आप तो पहले सिर में तेल ठुकवा लो। हाय, हाय! ऐसे सुन्दर रेशमी बालों की दुर्गत बना रखी है। एकदम सूख रहे हैं।" कभी कहती, "दिमाग का काम करती हैं, लाइये तनिक तलवों में तेल लगा दें।"

रामकली से एक खतरा बराबर बना रहता था। मेरी जिस धोती पर उसकी नजर ठहर जाती (और उसकी नजर हमेशा बढ़िया चीज पर ही ठहरती थी।) उसमें दुर्योग से कभी एक भी छेद दिखाई दे जाता या कोई खोंचा लगा दिखाई पड़ जाता तो वह तुरन्त मुझ पर प्राण न्योछावर करने की मुद्रा में कहती, "ओ बहू जी! आप हमारे सामने इत्ती फटी-फटी धोती न पहना करें। यह क्या अब आपके पहनने लायक रही? इसे आज ही उतार कर फेंक दीजिए, हम पहन डालेंगे। अरे हां, हमारा क्या। हम चाहे जैसे कपड़े, पहन लें, लेकिन हमारी बहूजी की बात ही दूसरी है।"

बातों में चतुर होने के साथ-साथ वह काम में भी बहुत चौकस थी और कभी शिकायत का मौका नहीं देती थी। पर भाग्य के लिखे को कौन मिटा सकता है? वह एक बार फिर अपनी 'रानी मालकिन' को प्यारी हो गई और मैं हाथ मलती रह गई।

मेरी एक पड़ोसिन है राजकुमारी। वह रामकली का भरपूर जवाब है। उसने बर्तन-चौके के लिए एक लड़की को काम पर रखा। उसने चालीस रुपये मांगे, लेकिन राजकुमारी ने एहसान जताते हुए कहा "नहीं, हम तो पचास देंगे, जिससे कभी कोई छोटा- मोटा काम हो तो तुम्हें यह कहने की गुंजाइश न रहे कि बहू जी देती तो चालीस रुपये हैं, ऊपर से घर के पच्चीस काम मुफ्त में करवा लेती हैं।"

वह लड़की विमला खुश कि जो मांगा उससे ज्यादा पाया, राजकुमारी खुश कि उसने उसे अच्छा जाल में फंसाया। वह रोज एक-न-एक नया काम विमला को बता देती और वह बेचारी कुछ न कह पाती क्योंकि उसके कामों में अन्य कार्य की शर्त पहले से ही थी। इन कामों में तरकारी काटना, मसाला कूटना, गेहूं बीनना, आटा मांडना, मेहमानों को चाय बनाकर पिलाना, झाड़ू देना, गमलों में पानी देना, जब जैसी आवश्यकता पड़ती, शामिल हो जाता। विमला कुछ कह भी न पाती क्योंकि तब राजकुमारी उसे याद करा देती कि दस रुपये अधिक और दिए किसलिए थे?

काश! मुझे भी विमला जैसी कोई सीधी-सादी, भोली-भाली लड़की मिल जाती। लेकिन मन का चाहा होता कहां है? आजकल तो आलम यह है कि मेरे सारे काम कल पर टलते चले जा रहे हैं, यहां तक कि महीनों से लिखने-पढ़ने तक की नौबत नहीं आ पाई। किसी से दावत का निमंत्रण पाते ही चौंक जाती हूं और किसी बढ़िया रेडीमेड नुस्खे का सहारा इस डर से लेना पड़ जाता है, कि निमंत्रण स्वीकार कर लिया तो जब मेरी मेजबान बनने की बारी आएगी, तब मैं क्या करूंगी? मेरी एक प्रिय सखी का प्रमोशन पर दिल्ली तबादला हो गया। हम दोनों के बीच बरसों से दावतों की होड़ लगी रहती थी कि कौन किस बहाने एक दूसरे से बेहतर दावत के लिए सपरिवार न्योता दे सके। किंतु वह इस बार चली गयी और मैं आंखों में आंसू भरे उसे देखती रह गई। क्या करती? उसके विदाई भोज का अर्थ था बारह लोगों के लिए तरह-तरह के व्यंजनों की व्यवस्था। ऊपर से एक आशंका यह भी थी, कि निमंत्रण देते समय कोई मित्र-परिवार वहां मिल गया तो उसे तो आमंत्रित करना ही होगा, साथ ही तब उतने ही घनिष्ठ चार-पांच परिवारों को और उस लिस्ट में जोड़ना होगा। इतने सारे लोगों की दावत की व्यवस्था किसी तरह कर भी लूं तो उतने ढेर से जूठे बर्तन साफ करने के लिए तो एक दिन का आकस्मिक अवकाश ही लेना पड़ जायेगा।

एक दिन किसी ने एक महरी का पता सुझाया। मैंने तुरन्त उसके साथ सम्पर्क स्थापित किया। वह बोली, 'पचास रुपये महीना बर्तनों का लूंगी, लेकिन तनखा एडवान्स देनी पड़ेगी।"

"एडवान्स का क्या मतलब? जब महीने भर काम कर चुकोगी, तभी तो वेतन लोगी?"

"आप गलत समझीं। बात यह है कि जिस घर में मैं पहले काम करती थी, उन्होंने पहले ही महीने में मेरी बीस दिन की नागा के पैसे काट लिए। हारी-बीमारी, आना-जाना, यह सब तो लगा ही रहता है, इसके लिए बात-बात में तनखा क्या काटना? तभी से मैं इस बात का फैसला दूसरों के हाथ में नहीं छोड़ती कि वे मुझे कितने दिनों का पैसा दें और कितने दिनों का काट लें। यह तय करने का हक मेरा है।"

अधिकारों की इस नयी व्याख्या ने मुझे हतोत्साहित कर दिया और आगे कोई बात करने का मेरा साहस नहीं हुआ। कुछ ही दिन बाद मुझे एक कुशल परिचारिका के बारे में समाचार मिला। साक्षात्कार होने पर उसने मेरे साथ मेरे परिवार के बारे में काफी विस्तार से जानकारी प्राप्त करने के इरादे से पूछताछ की।

उसने पूछा, "आप जात-वात का चक्कर तो नहीं मानतीं?"

"एकदम नहीं।" मैंने निवेदन किया।

"घर में कितने लोग हैं?"

"फिलहाल दो।"

"बच्चे कितने हैं?"

"दो।"

"उनकी शादी हो गई?"

"हो गई।"

"उनके कितने बच्चे हैं?"

"बड़े के दो, छोटे के एक।"

"बहुओं से आपकी पटती है?"

"खूब पटती है।"

"तब तो उनका आना-जाना काफी लगा रहता होगा।"

"हां, कभी हम चले जाते हैं, कभी वे लोग आ जाते हैं।"

"आपका जाना तो खैर ठीक ही है, लेकिन आप बता रही हैं, कि उन लोगों का आना-जाना भी काफी लगा रहता है, इसलिए पचास रुपये महीना तो आपके घर के बर्तन साफ करने का लूंगी और जितने दिन आपके रिश्तेदार या मेहमान यहां रहेंगे, उतने दिन का हिसाब अलग से करना होगा।"

मैं जलभुन कर राख हो गई। ऐसा हिसाब तो कभी सुना नहीं।

दिन सरकते चले जा रहे हैं। जिस दिन बर्तन ज्यादा जल जाते हैं, उस दिन दफ्तर पहुंचने में देर हो जाती है। भोजन में सूखी तरकारियों की संख्या बढ़ रही है, क्योंकि उन्हें थाली में ही परोसा जा सकता है। मित्र वर्ग को यह शिकायत रहने लगी है कि अब आपकी खातिरदारी में वह बात नहीं रही जो पहले थी। परिवार के लोग कहते हैं, "आप तो सबकी पसन्द की चीजों का एल०सी०एम० निकालने लगी हैं जैसे व्यक्ति की पसन्द का कोई महत्व ही न हो। अपनी-अपनी जगह सबकी शिकायत सही है, लेकिन मेरी भी एक छोटी-सी मजबूरी है। जिस अलादीन के चिराग के लिए मैं कब से आस लगाये बैठी हूं, वह मुझे मिले तो।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

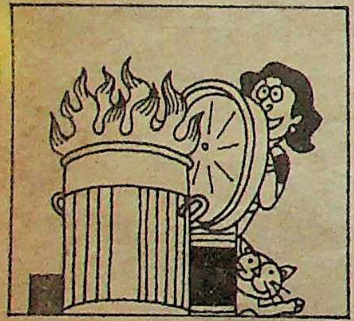
घर-गृहस्थी के लिए कुछ कारगर सुझाव

यहां कुछ ऐसे सुझाव दिए जा रहे हैं, जिन्हें हर गृहिणी को अमल में लाना चाहिए। देखने में सुझाव छोटे-छोटे हैं, पर हैं बड़े काम के!

कपड़ों या अन्य वस्तुओं पर चिपके लेबिल हटा देने के बाद भी प्रायः एडहेसिव लगा रह जाता है। एडहेसिव हटाने के लिए मैथिलेटिड स्पिरिट, व्हाइट स्पिरिट या

यूक्लिप्टस के तेल का प्रयोग करें। इनके प्रयोग से धब्बा काफी हद तक छूट जाता है।

० धातु के बने कूड़ेदान अन्दर से अच्छी तरह साफ करने के लिए पुराने अखबार कूड़ेदान में रख कर



जला दें। इससे कूड़ादान साफ भी हो जाएगा तथा उसकी दुर्गंध भी जाती रहेगी। पर प्लास्टिक के कूड़ेदानों पर इसका प्रयोग न करें।

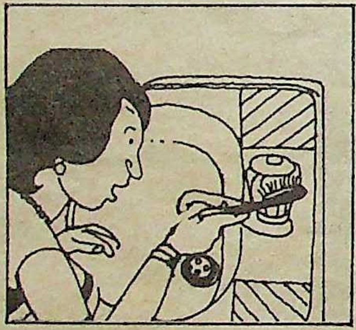
० अधिक समय तक प्रयोग किये जाने से बेंत का रंग पीला पड़ गया हो तो ऑक्जैलिक एसिड द्वारा दूर किया जा सकता है। ऑक्जैलिक एसिड का घोल, आधा लिटर पानी में १/२ चाय का चम्मच ऑक्जैलिक एसिड डालकर तैयार करें। इस घोल को त्वचा से दूर रखें।

० छोटी या बहुत पतली कील ठोंकते समय अक्सर अंगुलियां या अंगूठा हथौड़ी की चोट से घायल हो जाता है। इससे बचने के लिए कील को चिमटी (प्लकर) से पकड़ कर सीधा रखें और हथौड़ी से ठोंक दें।

० स्टेनलेस स्टील के बर्तन अधिक साफ व चमकदार बनाने के लिए ब्लीचिंग पाउडर के घोल से धोएं। जो बर्तन ज्यादा गंदे हों, उन्हें कुछ देर के लिए इस घोल में पड़ा रहने दें, बर्तनों पर जमी गंदगी एकदम दूर हो जाएगी।

० किसी भी मशीन या टेप के हेड को साफ करने के लिए मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई भिगो कर सफाई के लिए काम में लायें। आपको मंहगे साधनों की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

० अपने पुराने टूथ ब्रश बेकार समझ कर फेंकिये मत। जहां अंगुलियों से सफाई न हो सके वहां



सफाई के लिए इसका प्रयोग कीजिए। नर्म ब्रश से जेवरों की भी सफाई की जा सकती है।

० वॉल पेपर (जिनकी धुलाई नहीं हो सकती) पर लगे दाग-धब्बे छुड़ाने के लिए टिश्यू पेपर को अमोनिया में भिगो कर दाग साफ करें। हां, प्रयोग से पहले जांच लें कि अमोनिया का कोई और असर तो वॉल पेपर पर नहीं पड़ता?

० ओवन में यदि कोई चीज उबलते समय गिर जाये तो उस पर ज्यादा-सा पिसा नमक बुरक दें, इससे गिरी हुई सामग्री जलेगी नहीं और ओवन की सफाई भी आसानी से हो जायेगी।

० ओवन में प्रयोग की जाने वाली कांच की डिशेज के किनारे यदि जल जायें तो उन्हें नमक के घोल में कपड़ा भिगो कर रगड़ें। यदि इससे साफ न हो तो डिश को रात भर ज्यादा नमक के घोल में भिगो कर रखें।

० पानी के निरन्तर सम्पर्क में आने वाली वस्तुओं में सफेद पपड़ी जम जाती है। प्रायः वॉश बेसिन, बाथरूम की दीवारें, पानी गर्म करने के बर्तनों के तले, हीटर आदि में ये

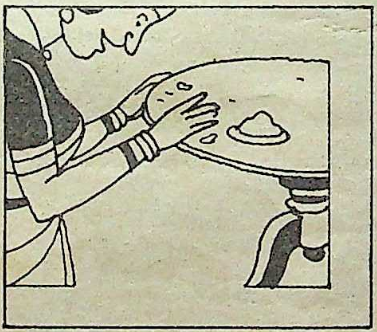
पपड़ियां साफ दिखाई देती हैं। नमक और सिरके के गर्म घोल से इन्हें दूर किया जा सकता है।

० चांदी के चम्मच से यदि उबला अण्डा खाया जाये तो अण्डे में मौजूद सल्फर की वजह से चम्मच

बदरंग हो जाती है। जिस पानी में अण्डा उबाला गया है उसी पानी से चम्मच को साफ किया जा सकता है।

० मंहगी क्रॉकरी या कांच के नाजुक बर्तनों को धोते समय टूटने से बचाने के लिए सिंक में तौलिया तह करके बिछा लें। इससे असावधानी से फिसला बर्तन टूटेगा नहीं। बर्तन धोते समय ध्यान रखें कि बर्तन नल से दूर रहे, टकराये नहीं। अन्त में कांच के सामान को पानी व सिरके के घोल से धोएं, बर्तन चमक उठेंगे।

० लकड़ी के फर्नीचर में यदि जगह-जगह गड्ढे हो गये हों तो मधुमक्खी का मोम व जूते की पॉलिश



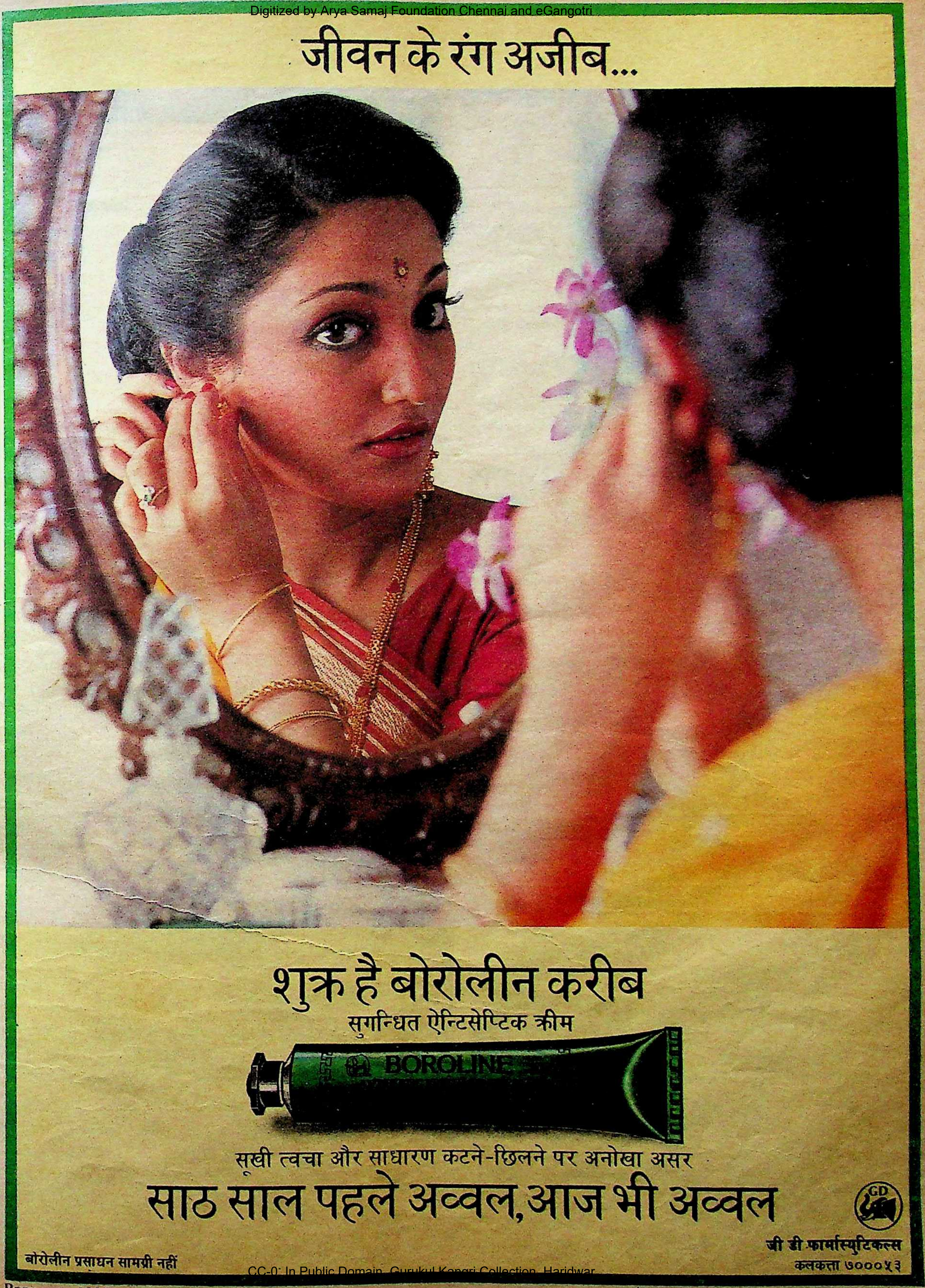
पिघला कर गड्ढों में भर दें और सूखने दें। ठण्डा होकर सूख जाने पर समतल करते हुए फालतू मोम व पॉलिश हटा दें।

० कालीन को भली-भांति साफ करने के लिए पहले सीधी तरफ से उसकी ऊपरी सतह वैक्यूम क्लीनर से साफ करें. फिर उलट कर वैक्यूमक्लीनर से पीछे की तरफ से भी साफ कर दें। अन्त में एक बार फिर सामने की सतह साफ करें।

—आशा भार्गव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

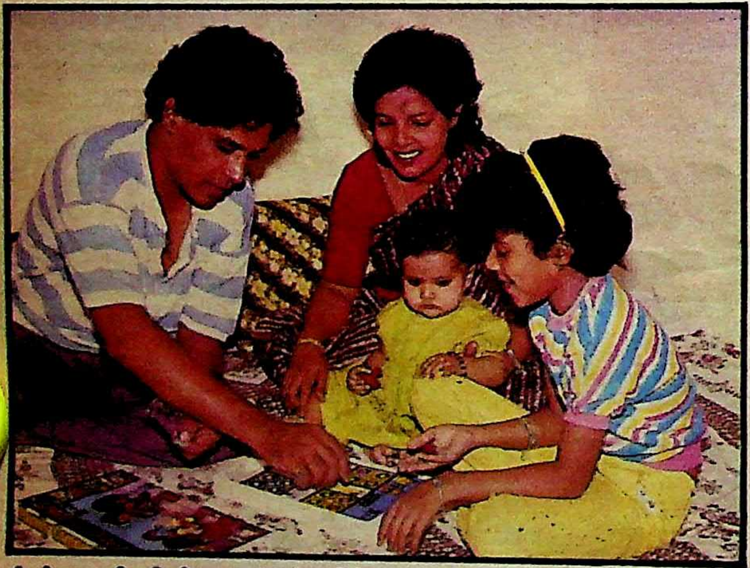
Response 1035

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसे घर चलाती हैं कामकाजी महिलाएं ?

श्रीमती अमिता सेठी अपने पतिदेव के साथ

श्रीमती चंचल मसीन पति एवं बच्चों के साथ फुर्सत के क्षणों में



श्रीमती मृदुला पति अश्विनी कुमार एवं अपने बच्चों के साथ

श्रीमती वीना शर्मा अपने परिवार के साथ बगीचे में

कामकाजी महिलाओं को घर और दफ्तर दोनों जगह मुस्तैद रहना पड़ता है। यहां कुछ कामकाजी महिलाएं बता रही हैं कि वे आपना घर कैसे चलाती हैं?

नए घरेलू उपकरण मित्र जैसे मददगार हैं

—मृदुला

मृदुला आकाशवाणी में मराठी समाचार वाचिका हैं और अश्विनी कुमार छोटी-छोटी फिल्में बनाते हैं। वह किसी सरकारी दफ्तर या एजेंसी से नहीं जुड़े हैं, अपने समय के मालिक हैं।

मृदुला जी बताती हैं, "मेरी ड्यूटी हर रोज बदलती है और मुझे दिन में दो बार जाना पड़ता है। सुबह की ड्यूटी में अगर जाना होता है, तो मैं नाश्ते का इन्तजाम कर अश्विनी को बता देती हूं, बाकी वह संभाल लेते हैं। खाना जाकर बना लेती हूं। इसी तरह से ड्यूटी के हिसाब से हमारा रुटीन हर रोज बदल जाता है। घर में इसलिए फोन भी लगवा लिया है, ताकि मिलने-जुलने वालों को आसानी रहे। बिना फोन किए आने वाले को अगर हम या हम दोनों में कोई एक न मिले, तो इसके जिम्मेदार हम नहीं। वैसे भी आजकल के व्यस्त जमाने में किसी के घर जाना हो या किसी को बुलाना हो, तो पहले ही तय होना चाहिए ताकि किसी को भी असुविधा न हो। बच्चों के कुछ कपड़े जो तुरन्त चाहिए हर रोज खाली वक्त में धो लेती हूं। वैसे सात दिन में एक बार

छाया : विनोद कुमार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ya Samaj Foundation Chennai

अमिता सेठी एवं उनके पति श्री राजकुमार

धोने का प्रोग्राम बनाती हूं। उपकरणों की मदद से जहां जल्दी काम होता है, वहीं एडवांस में करके रखने में भी आसानी रहती है। फ्रिज में सुबह ज्यादा सब्जी बनाकर रखना ताकि शाम का काम भी चल जाए, आटा गूंथ कर रखना, पूरे दिन का दूध रखना, यह सब बहुत आवश्यक है। फिर लोगों से मिलना, दोस्तों या रिश्तेदारों को घर पर आमंत्रित करना ये सब सामाजिक दायित्व हैं, जिन्हें योजनाबद्ध ढंग से किए बिना गुजारा नहीं है।

"मैं जब भी कोई वस्तु खरीदती हूं तो यह ध्यान अवश्य रखती हूं कि वह कोई फालतू सामान की तरह न दीखे, सुन्दर हो और काम की हो, ठीक उसी तरह किचेन में जहां सबसे अधिक समय लग सकता है, मैंने कुछ उपकरणों की सहायता से समय की बचत तो की ही है, साथ ही अपने परिवार को पौष्टिक भोजन देने की व्यवस्था भी की है। ऐसा नहीं है, कि मेरे पास बहुत अधिक पैसे हैं और मैंने फटाफट सामान खरीद लिए। मैंने पैसे जोड़-जोड़ कर ही चीजें खरीदी हैं जैसे कुकर, मिक्सी, कुकिंग रेन्ज जिसमें हॉटकेस व ग्रिल भी है। घर के कारपेट आदि की सफाई के लिए वैक्यूम क्लीनर लिया है। अभी बहुत कुछ खरीदना बाकी है, जिसे मैं जरूरी समझती हूं और उसमें सबसे पहला नाम है वाशिंग मशीन का। ये सभी चीजें एक कामकाजी औरत के साथ घर में बहुत अच्छे दोस्त की भूमिका निभाती हैं।

मैं पहले से बहुत कुछ तैयारी करके रखती हूं

—अमिता सेठी

अमिता सेठी एक प्राइवेट दफ्तर में काम करती हैं, जहां बिजली के उपकरणों की बिक्री होती है। उन्हें सुबह साढ़े नौ बजे तक घर से निकल जाना पड़ता है और शाम को ६ बजे तक घर लौटती हैं। दिनभर घर से बाहर रहना होता है इसीलिए सुबह जल्दी ही उठकर वह घर के कामों में लग जाती हैं। उनके पति श्री राजकुमार होटल ताजपैलेस में कार्यरत हैं।

"सुबह बहुत ज्यादा प्रकार के भोजन बनाने के झंझट में मैं नहीं पड़ती। हमें लंच के लिए रोटी-सब्जी या परांठे-सब्जी बनानी होती है और साथ ही नाश्ता जो हम खाकर घर से जाते हैं। मैं शाम को दफ्तर से आने के बाद ज्यादा काम करती हूं। रात का खाना हम जमकर खाते हैं, दो सब्जी, दाल, चटनी, रायता, रोटी आदि। कभी-कभी रात की ही सब्जी का इस्तेमाल सुबह के नाश्ते में हो जाता है। हां, लंच के लिए जो सब्जी चाहिए उसे मैं रात में ही धोकर काटकर प्लास्टिक के हवाबन्द डिब्बे में डालकर फ्रिज में रख देती हूं। सुबह उठे, चाय के साथ-साथ कड़ाही भी चढ़ा दी और सब्जी छौंक दी। आटा भी दो-तीन वक्त का एक साथ गूंथ कर फ्रिज में रखती हूं। बस, देरी लगती ही नहीं। हां, अगर रात को आलस कर लिया, तो समझिये, सबेरे हो गई आफत। रविवार के दिन हम सुबह और शाम खूब इत्मीनान से खाना भी जमकर खाते हैं और घर की सफाई भी जरा ढंग से, दोनों मिलकर कर लेते हैं। बड़े कपड़े धोने का काम भी रविवार को ही होता है। कोई बहुत आवश्यक धुलाई हो तो वह रात को करती हूं। मेहमानों को भी वक्त देना पड़ता है, इसलिए मैं अण्डा, डबलरोटी, उबले आलू, पिसी पिट्ठी जैसी कुछ चीजें जरूर फ्रिज में रखती हूं ताकि कभी इधर-उधर में ज्यादा वक्त खर्च हो जाए या अचानक मेहमान आ जाएं, तो काम रुके नहीं।

"सुविधा के लिए प्रेशर कुकर, फ्रिज, वाशिंग मशीन आदि तो मेरे पास हैं ही, अब मैं फूड प्रोसेसर खरीदने जा रही हूं। एक बात है, सुबह हो या शाम, रविवार हो या कोई अन्य दिन, समय का सदुपयोग करना हो तो पहले से सोचना, पहले से तैयारी करके रखना और पहले से चूल्हे पर पकने के लिए कुछ चढ़ा कर तब अन्य कुछ कामों में हाथ लगाने जैसे खुद के बनाए नियमों के पालन करने से बड़ी सुविधा होती है।

"मैं तो कहूंगी कि एक कामकाजी महिला के लिए सबसे जरूरी है घर में स्नेह, प्रेम और मिलजुल कर सुनियोजित ढंग से काम करना, ताकि वह दफ्तर, घर के अलावा खुद पर, बच्चों पर और अपने अन्य शौक पर भी समय खर्च कर सके।"

सफलता का मूलमन्त्र पारिवारिक सहयोग

—चंचल भसीन

श्रीमती चंचल भसीन अपने पति के साथ किचेन में

श्रीमती चंचल भसीन कहती हैं, "हम दोनों, यानी मेरे पति नरेन्द्र भसीन और मैं एक ही दफ्तर में एक ही साथ काम करते हैं। हम आल इण्डिया रेडियो के डोगरी एकांश से जुड़े हुए हैं। सप्ताह में एक या दो दिन ही ऐसा होता है जब हम दोनों में से कोई एक घर पर रहता है और दूसरा दफ्तर। वरना हम दोनों को हर रोज तीन घण्टे सुबह और तीन घण्टे शाम को दफ्तर जाना पड़ता है।

"हम दोनों ने अपनी गृहस्थी की सुख-सुविधा के लिए प्राथमिकता वाले खर्चों को छोड़ कर कुछ पैसे बचाए और घर के लिए ऐसी आवश्यक चीजें खरीदीं, जो हमारा समय भी बचायें और सुविधा भी दें जैसे—वाशिंग मशीन, फ्रिज आदि। घर में बच्चे हैं, हर रोज कपड़े गन्दे होते हैं कपड़े धोने में बहुत समय लगता है, इसका इलाज हमने वाशिंग मशीन से कर लिया है। मैं खरीदना तो बहुत कुछ चाहती हूं, लेकिन जो भी है उसे सहेजकर रखती हूं। समय निकालने से समय निकल ही जाता है। थोड़ी योजना की जरूरत होती है।

"हमारे बच्चे बहुत छोटे नहीं रहे, उन्हें समझाकर हम चले जाते हैं और घर के काम-काज करने में भी कोई खास दिक्कत नहीं होती है, क्योंकि दिन भर का वक्त हमें मिल जाता है। पर फिर भी योजना की आवश्यकता तो होती ही है। जैसे बच्चों को सुबह स्कूल जाना है और हमें दफ्तर, तो मैं रात को ही उनके स्कूल के कपड़े तैयार करके रख देती हूं। नहाने का इन्तजाम भी रात को ही करना होता है। बस दूध सुबह गर्म करके दे आती हूं। शाम को चाय के साथ के लिए बिस्कुट, नमकीन आदि रख आती हूं।

घर को आकर्षक बनाए रखने

(शेष पृष्ठ २४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आवरण कथा

घर क्या केवल घरवाली का है?

छाया: विजय कुल्लरवार

सुबह होती है, शाम होती है, उम्र यूं ही तमाम होती है—यह बात किसी भी मकसद से कही गयी हो, गृहिणियों के लिए तो इसका एक ही मतलब है—सुबह से शाम तक घर-गृहस्थी की चक्की में अपने को पीसे रहो। सुबह-शाम चाय-नाश्ते का चक्कर तो दोपहर और रात में खाने की हाय-हाय। नाश्ते और खाने के बीच जो समय बचता है, उसमें पतिदेव की कमीज में बटन टांकिये, बच्चों की यूनीफार्म प्रेस कीजिए, दरवाजे-खिड़कियां साफ कीजिए, मैले कपड़ों का धोबी घाट लगाइये और आये-गये मेहमानों के स्वागत-सत्कार के लिए अपने को संवारे रहिये। गरज यह कि घर-गृहस्थी के जंजालों को निपटाने में गृहिणी को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपना सारा समय खपा देना होता है। इटली के एक वैज्ञानिक ने गहरे अनुसंधान के बाद यह सिद्ध किया है कि जितनी ऊर्जा एक घरेलू स्त्री घर में झाड़ू लगाने में खर्च करती है, उतनी ऊर्जा खर्च करके ओलंपिक स्तर का धावक १०० मीटर की दौड़ को बारह बार दौड़ सकता है। इसी तरह खाना बनाने के डेढ़ घंटे में खर्च की गयी शक्ति दो घंटे तक नाचने में खर्च की गयी शक्ति के बराबर होती है। और यह भी जानना दिलचस्प होगा कि फर्श को धोने में जितनी मेहनत लगती है, उतनी ही मेहनत ओलंपिक स्तर के १५०० मीटर की तैराकी करने वाले तैराक को करनी पड़ती है।

सारी स्थिति की विडम्बना तो यह है कि घर का कोई भी सदस्य गृहिणी के इन जानलेवा कामों को काम मानता ही नहीं। और शायद यही कारण होता है गृहिणी की उलझन, मन की थकान और घर के कामों को लेकर चिड़चिड़ाहट का। चुपचाप हरेक की फरमाइश पूरी करते रहना शायद इसीलिए कभी-कभी मुश्किल हो जाता है। जैसे एक दिन मिस्टर आनंद ने पत्नी से फरमाइश कर दी, "भई, आज तो उड़द की दाल की गरमागरम कचौड़ी बनाओ। कचौड़ी और कद्दू की खट्टी-मीठी सब्जी खाये तो एक अरसा बीत गया।" घर के काम के बोझ तले दबी मिसेज आनंद एकदम से झल्ला गयीं, "हां-हां, मैं ही तो एक अदद नौकरानी मिली हूं आपको। फरमाइश पर फरमाइश किये जाइये। यहां तो काम के मारे दम मारने की फुरसत नहीं और आपको जीभ का स्वाद बदलने की सूझ रही है।"

मिसेज आनंद जब घर के कामों की दुहाई देते-देते सिसकने लगीं तो मिस्टर आनंद को भी गुस्सा आ गया। वे पत्नी पर बरस पड़े, "दुनिया में एक तुम्हीं तो अनोखी औरत हो, जिसे घर का काम करना पड़ता है। सिंह की बीवी को देखो। घर को कैसा करीने से रखती हैं। और सिंह का लंच बॉक्स, रोज खाने की एक नयी चीज। काम-काम-काम, बस, एक ही रोना लेकर बैठी रहा करो।" श्रीमती सिंह का जिक्र आया तो श्रीमती आनंद के आंसू सूख गये और सिसकना बंद करके उन्होंने स्त्री सुलभ ईर्ष्या से श्रीमती सिंह को कोसना शुरू कर दिया। फिर पैर पटकती हुई वे रसोईघर में घुस गईं।

दरअसल गृहिणी के गृहकार्यों में जब घर के सदस्य हिस्सा बंटाते हैं तो इस तरह गृहिणी पर कामों का बोझ तो कम होता ही है, उसका अकेलेपन का एहसास भी कम हो जाता है। वह घर के अन्य लोगों के साथ साहचर्य का भावनात्मक एहसास पा लेती है। यह गृहिणी के मन की थकान को कम करता है, क्योंकि उसे लगता है कि दूसरे उसके साथ हैं।

घर-घर की कहानी

यह किस्सा किसी एक परिवार का नहीं है। यह तो घर-घर की कहानी है। पता नहीं कितने परिवारों की शांति कामकाज के रोने को लेकर भंग होती रहती है। तनाव होता है, तू-तू, मैं-मैं होती है, झांव-झांव होती है।

यह ठीक है गृह मंत्रालय के संचालन का पूरा दायित्व गृहिणी का होता है। लेकिन इसका मतलब यह कतई नहीं कि घर के कामों से उसे यूं लाद दिया जाय कि वह बस गृहस्थी की ही होकर रह जाये।

इस बात पर शायद ही कोई ध्यान देता हो कि जब गृहिणी काम कर रही होती है तो वह पूरे घर से कट जाती है। सबसे ज्यादा अकेली तो वह खाना बनाते वक्त होती है। भारत के नब्बे प्रतिशत घरों में, गृहिणी के रसोई के कामों में, उसका कोई सहायक नहीं होता, न उसके पति न बेटी-बेटे। रसोई का खटने वाला श्रम एक ओर उसके शरीर को तोड़ता है तो दूसरी ओर अकेले पड़ने का अहसास उसके मन को थका देता है। शरीर और मन की थकान मिलकर गृहिणी को चिड़चिड़ा बना देते हैं। उसे हमेशा लगता है कि उसके काम में हाथ बंटाने वाला, उसके सुख-दुख को पूछने वाला, उसकी चिंता करने वाला कोई नहीं है। सब पके-पकाये पर हाथ फेरने वाले, धुले-धुलाये को डाट लेने वाले हैं। लेकिन क्या ऐसा करना उचित है?

श्रीमती सरला की शादी हुए लगभग बीस साल हो गये हैं, लेकिन अब भी उनके चेहरे पर अद्भुत कांति और उल्लास दिखाई देता है। चिड़चिड़ाहट से उनका दूर-दूर तक कोई नाता नहीं। एक मुस्कान उनके चेहरे पर हमेशा अंकित रहती है। श्रीमती सरला की पारिवारिक व्यवस्था शायद उनके संतुलित व्यक्तित्व में बहुत बड़ा योगदान देती है। श्रीमती सरला के दो बेटे और एक बिटिया है। उनके साथ उनकी सास भी रहती हैं। सरला घर का जब भी कोई काम उठाती हैं, परिवार का हर सदस्य अपनी तरह से उनका हाथ बंटाता है। मान लीजिए वे रसोई में हैं, तो दोनों बेटे सब्जियां काटने की जिम्मेदारी उठा लेते हैं। आठ साल की रूही तक सुबह-शाम की चाय बना लेती है। सरला की सास बेहद बूढ़ी हैं, फिर भी वो अपनी खाट पर बैठे-बैठे कुछ न कुछ करती रहती हैं। घर के तीन कमरों की जिम्मेदारी, यानी उन्हें तरतीब देने का दायित्व भी दोनों बेटों का है। हर व्यक्ति अपने कपड़े, अपनी चादरें, तकिया के कवर खुद ही धोयेगा, यह एक अलिखित नियम है। इसके अलावा जूते निश्चित स्थान पर उतारे जाते हैं। कपड़े उचित स्थान पर टांगे जाते हैं। पतिदेव के मित्रों के लिए नाश्ता-चाय जाता है तो जूठे बरतनों को सिंक तक लाने की जिम्मेदारी पतिदेव की बनती है। श्रम के इस बंटवारे ने श्रीमती सरला को गृहस्थी की भागमभाग और उससे उपजे तनाव से मुक्त कर रखा है।

दरअसल गृहिणी के गृहकार्यों में जब घर के सदस्य हिस्सा बंटाते हैं तो इस तरह गृहिणी पर कामों का बोझ तो कम होता ही है, उसका अकेलेपन का एहसास भी कम हो जाता है। वह घर के अन्य लोगों के साथ साहचर्य का भावनात्मक एहसास पा लेती है। यह गृहिणी के मन की थकान को कम करता है, क्योंकि उसे लगता है कि दूसरे उसके साथ हैं।

स्त्री के काम के घंटे ज्यादा

अभी पिछले दिनों की बात है। डॉक्टर त्रिपाठी ने अपने घर पर दो दोस्तों को उनकी पत्नियों के साथ बुलाया था। डाइनिंग टेबिल पर बहस छिड़ गयी। महिलाएं एक ओर थीं और पुरुष दूसरी ओर। मिस्टर श्रीवास्तव का तर्क यह था कि स्त्रियां घर संभालें और पुरुष बाहर काम देखें। राय साहब का भी मानना था कि स्त्रियों के काम में पुरुषों को और पुरुषों के काम में स्त्रियों की भागीदारी की कोई जरूरत नहीं। डॉक्टर त्रिपाठी एक अच्छे मेजबान की तरह मुस्कुराते हुए बहस का जायजा ले रहे थे। श्रीमती राय काफी देर तक चुप रहने के बाद बोलीं, "मैं स्त्री-पुरुष के बीच काम के इस तरह के बंटवारे का विरोध करती हूं।" सारी निगाहें श्रीमती राय की ओर उठ गईं। वे जोरदार तरीके से अपनी बात कह रही थीं, "इस बात पर ध्यान दिया जाना चाहिए कि पुरुषों की नौकरी का समय प्रायः १० से ५.०० होता है, जबकि गृहिणी अमूमन सुबह ५.०० बजे से लेकर रात १०-११ बजे तक खटती है। फिर पुरुष प्रायः बैठने वाले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काम करते हैं, जबकि स्त्रियों को निरंतर डोलते हुए, चलते हुए काम निपटाना पड़ता है। यानी मर्दों की अपेक्षा उन्हें निश्चित रूप से ज्यादा शारीरिक श्रम करना होता है।" श्रीमती राय ने थोड़ी सी सांस ली और फिर बोलना शुरू किया, "स्त्री पुरुषों की अपेक्षा बंद माहौल में, घर की चारदीवारी के भीतर काम करती है। उसका काम बोरियत भरा, एकरस और निर्जीव होता है। ऐसे में गृहिणी का यह नैतिक अधिकार बनता है, कि उसके काम को बांटा जाय। न केवल स्त्री के काम करने के घंटे, बल्कि काम करने का भार भी पुरुषों की बनिस्बत ज्यादा होता है।"

"फिर स्त्री के लिए छुट्टी का भी कोई दिन नहीं होता।" श्रीमती राय ने व्यंग्य, तल्खी और दर्द के मिलेजुले एहसास के साथ कहा, "गृहिणी का छुट्टी का दिन उसकी बीमारी का दिन ही होता है।"

श्रीमती राय के तर्कों में सचमुच बहुत वजन है। हफ्ते, महीने, साल बीत जाते हैं और गृहिणी को कमर सीधी करने का एक पूरा दिन नहीं मिल पाता। बस सुबह से शाम तक खटते रहो।

क्या सचमुच स्त्रियां गृहस्थी के झंझट से मुक्त होना चाहती हैं?

यहां इस बात पर ध्यान दिया जाना चाहिए कि कोई भी गृहिणी घर के काम से मुक्त नहीं होना चाहती। स्त्री अपने घर को अपना साम्राज्य मानती है। घर तो एक ऐसी सल्तनत है, जहां उसकी हुकूमत चलती है। वह इसे गंवाना नहीं चाहती। स्त्री कितनी भी पढ़ी-लिखी क्यों न हो, पति का उससे खाना पकाने की व घर संवारने की आशा करना, उसे बड़ा स्वाभाविक लगता है। स्त्रियां प्रायः इस बात को समझती हैं कि घर-गृहस्थी के कामों से पूरी तरह मुक्त होने की स्थिति में वे घर में अपनी केन्द्रीय महत्ता को खो देंगी। वे निरर्थकता के अपराधबोध से ग्रस्त हो जायेंगी। दरअसल घर-गृहस्थी के कामों को यदि स्त्री के जीवन से निकाल दिया जाय तो बहुत हद तक उन्हें अपना जीवन उद्देश्यहीन नजर आयेगा। रवीन्द्र नाथ ठाकुर ने स्त्री के श्रम की गरिमा का बखान करते हुए लिखा है, 'स्त्री जब तुम काम करते हुए डोलती हो तो तुम्हारे अंग गृहस्थी के कंकड़-पत्थरों के बीच पहाड़ी झरनों की तरह गाते हैं।' दरअसल स्त्री घर-गृहस्थी से छुटकारा नहीं पाना चाहती। वह तो शरीर और मन को तोड़ देने वाली मेहनत से थोड़ी राहत चाहती है। चाहती है कि उसकी लगातार तनी हुई रगें थोड़ी ढीली पड़ जायें।

गृहिणी क्या करे?

गृहिणी यदि काम के बोझ को कम करना और एकरसता से मुक्ति पाना चाहती है, तो उसके लिए एक अनिवार्य शर्त यह है कि वह कुछ शौक या हॉबीज जरूर विकसित करे। अच्छा हो ये शौक उपयोगितावादी हों या फिर कलात्मक रुचियों वाले। उदाहरण के लिए जापानी तरीके से फूलों की सज्जा की पद्धति, यानी इकेबाना का शौक घर को एक अभिराम व्यक्तित्व दे सकता है, तो कशीदाकारी का शौक घर को एक नयी रौनक।

कहा जाता है कि वह रसोई सबसे आदर्श होती है, जहां से हर दिन एक नयी सुगंध उठे। मतलब यह है कि भोजन में एकरसता के बजाय विभिन्नता होनी चाहिए। गृहिणी को भोजन बनाने की योजना कुछ ऐसे बनानी चाहिए कि खाना न केवल पिछले दिन से अलग हो, बल्कि उसमें लगनेवाला समय भी कम-ज्यादा-कम के अनुपात में बंटा हो। यह यों हो सकता है कि किसी दिन व्यंजन बनें तो किसी दिन सिर्फ खिचड़ी या तहरी। इससे शारीरिक श्रम से राहत पायी जा सकती है। भोजन के वैविध्य के लिए गृहिणियां पत्रिकाओं में छपने वाली व्यंजन विधियों को आजमा सकती हैं। व्यंजनों में विविधता एक ओर पति तथा बेटी-बेटों को संतुष्ट किये रहेगी, तो दूसरी ओर गृहिणी की भोजन निर्माण में रुचि भी निरंतर बनी रहेगी। एक जर्मन मनोवैज्ञानिक का मानना है कि नये-नये व्यंजन गृहिणी को रसोईघर की एकरसता से काफी हद तक मुक्त करते हैं।

गृहिणी के लिए भी अवकाश जरूरी

एक बेहद जरूरी बात तो यह है कि गृहिणी का अपना एक 'इतवार' होना चाहिए। घर की व्यवस्था इस तरह की जानी चाहिए कि गृहिणी को हफ्ते में एक दिन की पूरी फुरसत मिले। पश्चिम में हर परिवार पांच दिनों के कठिन श्रम के बाद दो दिन का अवकाश मनाता है। जाहिर है ये छुट्टियां घर की पत्नियों के लिए भी होती हैं। भारत में इस तरह के अवकाश की कोई व्यवस्था नहीं है। हमारे यहां पुरुषों के लिए तो अवकाश होता है, किन्तु स्त्री की गृहस्थी के खटराग से कभी मुक्ति नहीं मिलती। सच तो यह है कि इतवार के दिन गृहिणियों पर काम का बोझ दुगुना-तिगुना हो जाता है, क्योंकि वह दिन घर के कामकाजी पुरुषों की छुट्टी का दिन होता ही है। स्कूल जाते बच्चे भी उसी दिन छुट्टी पाते हैं। इस तरह जो दूसरों की मौज-मस्ती के दिन होते हैं, वे ही दिन गृहिणी की कमर तोड़नेवाले सिद्ध होते हैं। ऐसे में गृहिणी का भी एक अवकाश दिवस होना चाहिए।

इसके अलावा हर गृहिणी को अपने घर में एक ऐसी परम्परा विकसित करनी चाहिए, जिसके तहत परिवार का हर सदस्य अपना काम अपने हाथों से करने की आदत डाले। यह एक दिलचस्प सच है कि गृहिणियां ही पतियों और बच्चों की आदतें बिगाड़ती हैं। वे घर के सदस्यों विशेष रूप से बच्चों में इस बात के संस्कार नहीं डाल पातीं कि वे अपना काम खुद ही निपटा लें और थोड़ी-बहुत मदद घर के सामान्य कामों में भी करें।

गृहिणी के लिए काम से मुक्ति तो संभव नहीं, लेकिन काम उसके लिए रोग बनने के बजाय आनंद का साधन बन जाय, शुभ स्थिति तो यह होगी। लेकिन ऐसा तभी संभव हो पाएगा जब परिवार का हर सदस्य इस स्थिति को बनाने के लिए प्रयत्न करेगा।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वाद व सुगंध में बेजोड़
क्वालिटी में श्रेष्ठ

तेज़ी व ताज़गी से भरपूर
ऐगमार्क

अशोक
मसाले

साबुत मसाले :-
जीरा, मेथी, राई, अजवाइन, सौंफ मोटी, सौंफ महीन

पिसे मसाले :-
हल्दी, धनियां, मिर्चा, खटाई, मिर्च काली, काश्मीरी मिर्च, भुना जीरा.

अन्य स्पेशल मसाले :-
छोला मसाला, सांभर मसाला, दाल मसाला, रायता मसाला, दही बड़ा मसाला, जलजीरा, हाजमी, किचेन दूत, कसूरी मेथी, चटनी-पुदीना, दूध मसाला, चाय मसाला, पावभाजी मसाला

पैकिंग- ५०, १००, २००, ५०० ग्राम

वितरकः अशोक सेल्स कारपोरेशन
५१/५३, नयागंज- कानपुर- २०८००१

PUBLISITES 19/88

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—कैसे घर चलाती हैं कामकाजी महिलाएं ?—

(पृष्ठ १९ का शेष)

के लिए और सही ढंग से सभी काम करते रहने के लिए सबसे जरूरी चीज है—सहयोग। घर में मिलजुल कर काम करने से काम में आनन्द भी आता है और समय पर सब काम भी हो जाते हैं। आखिर घर सिर्फ एक का तो नहीं, सभी का होता है। मैं तो सभी महिलाओं से, चाहे वह कामकाजी हों या मात्र गृहिणी-यही कहूंगी कि वह अपने घर के सभी सदस्यों को सहयोग करना सिखाएं।"

मैं योजनाबद्ध तरीके से काम करती हूं—

—बीना शर्मा

"मुझे तो रेडियो से जुड़े एक अरसा हो चुका है। तरह-तरह की ड्यूटी, तरह-तरह के समय-सब के साथ अपने को एडजस्ट करना आता है मुझे। हां, विमल शर्मा को शुरू-शुरू में थोड़ी कठिनाई जरूर हुई। पर अब तो उन्हें भी आदत हो गई है। मैं जब देर रात को सब्जी काटती या आटा गूंथती नजर आती हूं, तो कहते हैं सबेरे ड्यूटी है क्या ? जी हां, इसी से सोच लीजिए कि किचेन का काम मैं किस तरह करती हूं।

"मुझे सुन्दर रहने का और घूमने-फिरने का शौक तो बचपन से ही रहा है। शादी के बाद, या परिवार बढ़ जाने के बाद भी मैंने इसे बरकरार ही रखा है। इतना ही नहीं, खाना बनाना और अपने घर को सजा-संवार कर रखना भी मुझे उतना ही अच्छा लगता है। मैं शादी से पहले से नौकरी करती हूं। शादी के बाद नौकरी करते हुए—इन सारे शौकों को पूरा करने के लिए समय का अभाव जब महसूस होने लगा, तो हमने ऐसी ही चीजों को जमा करना शुरू कर दिया। किचेन के लिए प्रेशर कुकर, हॉटकेस और फ्रिज तो आम बात है ही, इसके अलावा कपड़े धोने के लिए वाशिंग मशीन आदि खरीदी। सबसे ज्यादा समय तो कपड़े धोने में ही लगता है। बच्चे हैं उनके

श्रीमती बीना शर्मा पति के साथ

खिलौने आदि बहुत हो जाते हैं और सारे घर में फैले रहते हैं। हमने एक बड़ा डिब्बा बनाया है बच्चों को सिखलाया है कि खेलने के बाद सारे खिलौने उस डिब्बे में सहेज कर रखें और जब खेलना हो तो निकाल लें। ड्राइंग रूम में मैंने बहुत ज्यादा सामान नहीं रखा है ताकि सफाई करने में आसानी हो। सफाई हो तो घर भी सुंदर लगता है। टेलीफोन से भी कई काम आसान हो जाते हैं। मैं तो घर और दफ्तर के अलावा ब्यूटीपार्लर और सहेलियों के घर जाने का वक्त भी निकाल लेती हूं। मुझे बाग-बगीचे का बहुत शौक है। इसके लिए भी समय निकालना होता है। इसी से सोच लीजिए, कि कितनी फुर्ती और योजनाबद्ध तरीके से मैं काम करती होऊंगी। आखिर औरत हूं, तो मुझे दफ्तर के अलावा घर, बच्चों और अपने ऊपर भी तो ध्यान देना है। हां, यह जरूर है कि इसमें सभी का सहयोग आवश्यक है।

"सुबह दफ्तर जाना है तो रात से तैयार साफ किए हुए, उबाले हुए छोले, सब्जियां आदि बहुत काम आती हैं। छौंक दी और पति को समझा दिया कि कब प्रेशर कुकर बन्द करना है। अब तो मेरी ड्यूटी रात को ३ बजे से भी लगने वाली है तब योजना भी उसी तरह बनाऊंगी। पर एक बात है—पति या बच्चों का सहयोग न हो तो सारी योजनाएं फेल हो जाती हैं और कभी-कभी जब सास जी आ जाती हैं तो फिर किचेन की या घर की सारी जिम्मेदारी वह उठा लेती हैं और हम दुनियादारी की अन्य रस्मों को निभाने में लग जाते हैं।

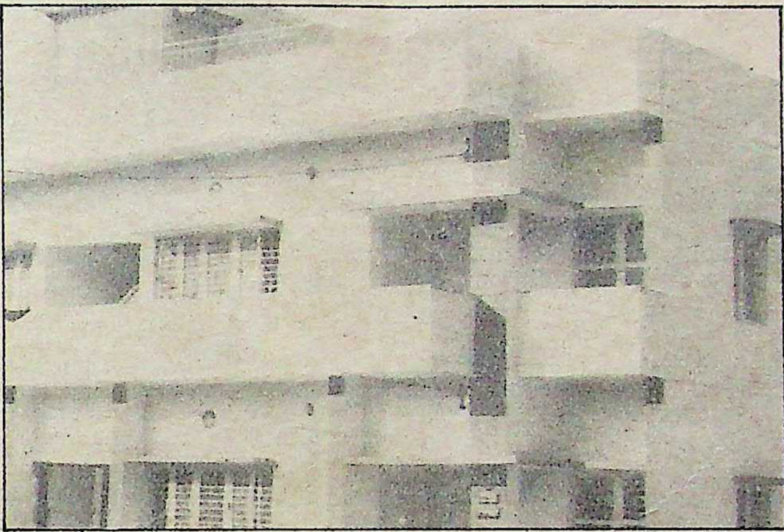
—प्रस्तुति : रंजना शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसे हों तौर-तरीके फ्लैट में रहने वालों के?

क्या आप भी कार्पोरेशन या ऐसी ही किसी अन्य स्कीम वाले फ्लैट में रहती हैं? यदि हां, तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। क्या हैं वे बातें?



छाया: मुकेश सहगल

आधुनिकीकरण के इस युग में मनुष्य के रहने का दायरा सिमटकर काफी छोटा हो गया है। शहरों की बेहिसाब बढ़ती हुई आबादी की वजह से लोग बहुमंजिला इमारतों में छोटे-छोटे फ्लैटनुमा घरों में रहने को मजबूर हो गये हैं।

ऐसे घरों में रहनेवालों को कुछ छोटी-छोटी किन्तु महत्वपूर्ण बातों का खयाल रखना बहुत जरूरी होता है। वरना कभी-कभी इन छोटी-छोटी बातों की वजह से ही ऐसी कलहपूर्ण स्थिति बन जाती है कि जीवन नरक होकर रह जाता है।

विनोद के ऊपर वाले फ्लैट में एक नवविवाहित दम्पती रहते हैं। ऊपर वाली महिला की आदत है कि वे अपने बालों को अपनी बालकनी में खड़े होकर ही संवारती हैं। नतीजा यह होता है कि उनके टूटे हुए बालों के गुच्छे विनोद के आंगन में लोटते रहते हैं। इस बात को लेकर दोनों परिवारों के बीच काफी झांव-झांव भी हुई, पर वे महिला अपनी आदत से मजबूर थीं। तंग आगर विनोद ने अपने आंगन पर टीन छवा लिया। अब उनके आंगन में बालों के गुच्छे तो नहीं उड़ते, पर टीन की छत पर खासा कूड़ा जमा हो गया है। क्योंकि वे महिला अपने घर के कूड़े को उसी टीन की छत पर जमा करती जा रही हैं।

अपने घर के कूड़े से छुटकारा पाने के लिए कुछ लोग तो ऐसे भौंड़े तरीके अपनाते हैं कि पूछिए मत। घर की छत पर झाड़ू लगाकर कूड़ा बटोरा और छत या बालकनी से ही उसे हवा में उछाल दिया या कमरों से कूड़ा समेटकर खिड़की से बाहर हाथ निकाला और कूड़ा छोड़ दिया। अब कूड़ा हवा में लहराता हुआ कुछ यहां गिरा, कुछ वहां गिरा और पूरी सड़क पर छितरा गया। घर के सारे कूड़े को एक टोकरी में भरकर, गेट से बाहर निकालकर, सड़क के एक किनारे ढेर लगा दिया जाय तो यह गंदगी एक ही जगह पड़ी रहे।

अंजू के ऊपर रहनेवाले किरायेदार को स्टीरियो पर अंग्रेजी गाने व धुनें सुनने का बड़ा ही शौक है। अंजू के पति दिल के मरीज हैं। उनके सोने व आराम करने का समय लगभग निश्चित ही रहता है। परन्तु ऊपर वालों को इससे कोई सरोकार नहीं है। यदि रात के ११-१२ बजे भी उनका संगीत प्रेम जागृत हो उठे तो उन्हें जोर-जोर से स्टीरियो बजाने में कोई हिचक महसूस नहीं होती। इतना ही नहीं, घर की दीवार में यदि कील ठोकना हो या फर्नीचर का अरेंजमेंट बदलना हो तो भी रात के बारह बजे ही उन्हें समय मिलता है। अंजू और उसके पति सीधे सादे हैं, सब बर्दाश्त करते रहते हैं। और कोई होता तो कब का महाभारत छिड़ गया होता।

ऊपर नीचे के घरों में रहने वालों को एक दूसरे की इस प्रकार की तकलीफों का कुछ तो खयाल रखना चाहिए।

यदि गर्मी के दिन हों और पानी की किल्लत हो तो नीचे के फ्लैट्स में रहने वालों के लिए तो ज्यादा दिक्कत नहीं होती, परन्तु ऊपर रहनेवाले परिवारों की बड़ी आफत रहती है। हालांकि कुछ नये फ्लैटों में पानी का कनेक्शन अलग-अलग है पर अधिकांश में ऐसी व्यवस्था नहीं है। यदि कनेक्शन एक ही है और नीचे रहने वाले लोग नहाने, बागवानी व सफाई वगैरह के ज्यादा शौकीन हुए तब तो ऊपर वालों को पानी की बहुत दिक्कत होगी। अमित ऊपर के फ्लैट में रहता है। सड़ी गर्मी में भी वह कभी-कभी नहा नहीं पाता क्योंकि नीचे के किरायेदार सुबह-शाम, जब भी पानी आता है, अपने नलों को पूरा खोल देते हैं। पानी भड़-भड़ करके बहता रहता है। उनका स्नान भी काफी देर तक होता है। इसके अलावा गमले सींचे जाते हैं, सफाई की जाती है। उन्हें इस बात का तनिक भी खयाल नहीं आता कि ऊपर रहने वालों को भी पानी की जरूरत हो सकती है। उन्हें भी नहाना-धोना होता है, खाना बनाना होता है। दूसरों की तकलीफों का कुछ तो खयाल रखिए। ऐसा स्वार्थ एक ही बिल्डिंग में रहनेवालों को शोभा नहीं देता।

महानगरों में बहुमंजिली इमारतों में रहने वाले लोगों को ऊपर-नीचे आने जाने के लिए एक ही सीढ़ी अथवा लिफ्ट का प्रयोग करना होता है। परन्तु अकसर ऐसा होता है कि सीढ़ियां बेहद गंदी होती हैं और उनमें बल्ब अकसर गायब ही रहता है। ऐसे में यदि लिफ्ट खराब हो जाए तो रात में सीढ़ियों से आने-जाने में काफी दिक्कत होती है। कभी-कभी लिफ्ट यूं भी खराब होती है—यदि लिफ्ट चालू है तो बिल्डिंग के बच्चे मौज-मस्ती के लिए बार-बार उसे ऊपर नीचे करते रहते हैं। अकसर उनके अभिभावक इस बात को गंभीरता से नहीं लेते। वे यह नहीं सोचते कि बच्चों का खेल कैसी मुश्किलें पैदा कर सता है। यदि अचानक बिजली चली जाए तो बच्चे लिफ्ट में लटके रह जाएंगे या लिफ्ट में आग ही लग जाए तो और भी बड़ी दुर्घटना हो सकती है। इसके अलावा बिल्डिंग के और लोगों को दिक्कत तो होती ही है। यदि कोई व्यक्ति दमे का मरीज हो या किसी को दिल की बीमारी हो तो बेचारे को हांफते-हांफते सीढ़ियां चढ़कर ऊपर आना पड़ेगा। बच्चों के माता-पिता को इन सब बातों का ध्यान तो रखना ही चाहिए। यदि बिल्डिंग में 'मेनटेनेन्स' का दफ्तर नहीं है तो लोगों को एक 'कॉमन फंड' बनाना चाहिए और उसी पैसे से सीढ़ियों की सफाई व उसमें रोशनी की व्यवस्था का प्रबन्ध करना चाहिए।

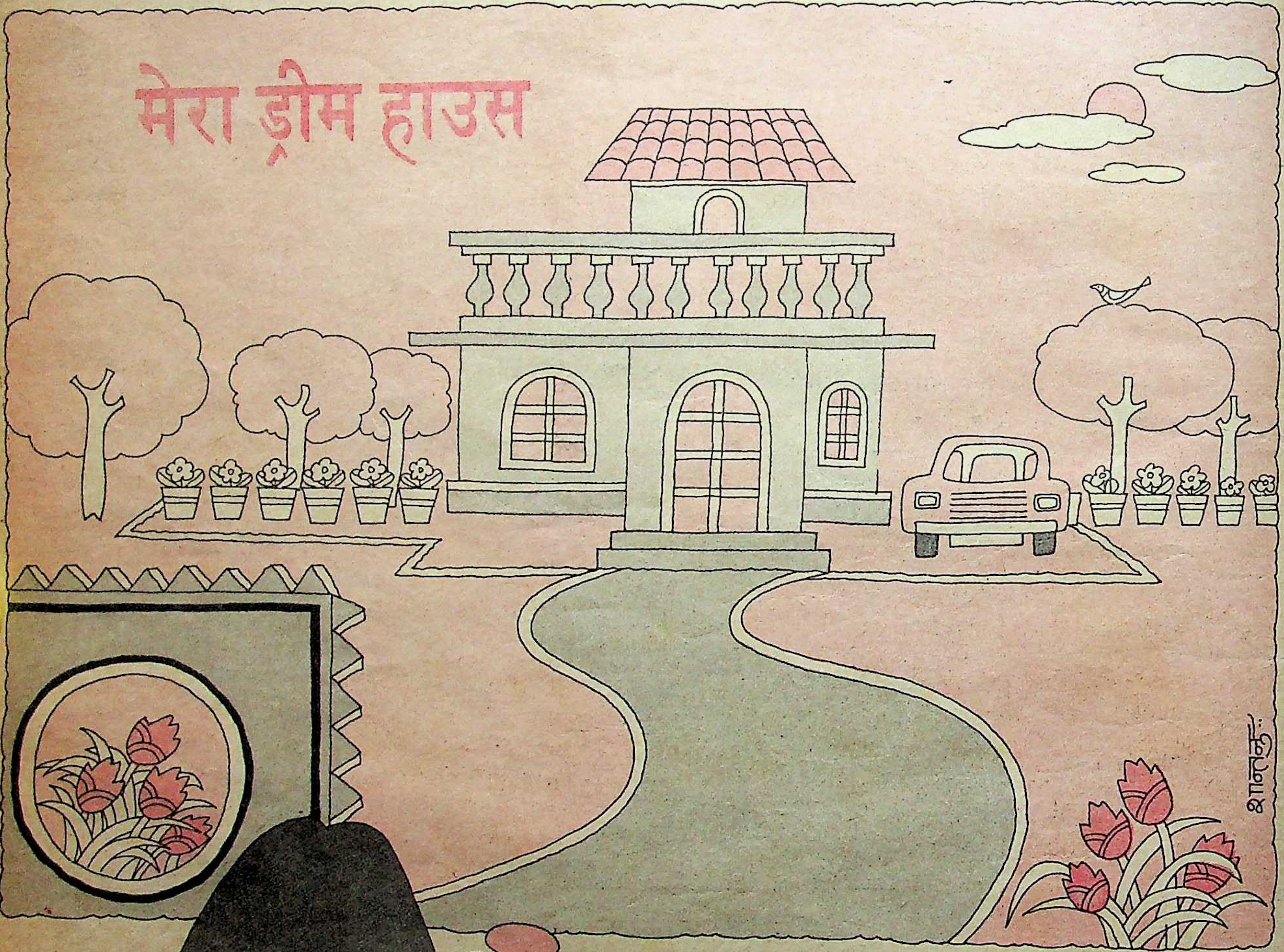
—मनोरमा प्रतिनिधि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आज की युवा पीढ़ी के मन में अपने घर के लिए क्या-क्या कल्पनाएं हैं? कैसा है उनके सपनों का अपना घर? पढ़िये, कुछ युवक-युवतियों के विचार।

मेरा ड्रीम हाउस



एक बंगला बने न्यारा

—मधुप्रिया
(वैयक्तिक सहायक, यू०पी० हार्टिको)

"ड्रीम हाउस का जिक्र छिड़ते ही मेरे जेहन में सहगल का गीत मंडराने लगता है, एक बंगला बने न्यारा, सोने का बंगला, चन्दन का जंगला...।" ऐसे ही है मेरे सपनों का घर। शहर से दूर समुद्र तट पर, नारियल के ऊंचे-ऊंचे पेड़ों से घिरा हुआ, ठंडी हवाओं को अपने में समेटे हुए एक आलीशान बंगला। न ट्रैफिक की चिल्ल-पों न धुएं की घुटन और न ही रास्ते का रोड़ा बना भैंसों का काफिला। बंगले में कम-से-कम सात कमरे हों। दो बेडरूम, एक डाइनिंग, एक स्टडी और सबसे बड़ा हालनुमा ड्राइंगरूम। एक कमरा खासतौर पर मेहमानों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के लिए होगा। हर कमरे में डिफ्यूज्ड लाइट और सर्व-सुविधा सम्पन्न अटैच्ड बाथरूम। इन सबसे हटकर आधुनिक उपकरणों से युक्त किचेन। छोटे-छोटे फर्नीचर बड़ी-बड़ी खिड़कियां। कम से कम सुबह उगते सूर्य से लेकर शाम के ढलते सूरज का पूरा आनन्द मिले। खिड़की से जहां तक नजर आये खूबसूरत नजारा हो, जहां मैं अपने को भूल जाऊं। हां, एक अदद पति और कम-से-कम दो बच्चों के बिना मेरा सपनों का बंगला अधूरा रहेगा।''

छोटा-सा घर होगा बादलों की छांव में

—काकुली वर्धन
(रिसेप्शनिस्ट, उद्योग विभाग)

''सुदूर पहाड़ियों के बीच खूब हवादार मकान मेरा ड्रीम हाउस है। हरियाली और बहता झरना, सुबह नींद टूटते ही नजर आये। सुनहरे सूर्योदय के साथ पक्षियों के कलरव का मधुर संगीत। दो बेडरूम, ड्राइंग-कम-डाइनिंग रूम खूबसूरत टाइल्सयुक्त किचेन और बाथरूम साथ ही गीजर की सुविधा हो। ड्राइंग रूम में खूबसूरत सोफा, कमरे और परदों के रंग से मेल खाता हुआ हो। फर्श पर शानदार गलीचा, दीवारों पर शेर की खाल और एक खूबसूरत सीनरी हो। एक कोने में रखे एक्वेरियम में तैरती खूबसूरत रंग बिरंगी मछलियां हों और एक कोने में शानदार म्यूजिक सिस्टम। खिड़कियों से सुगन्धित हवा बराबर आती रहे। लॉन भी हो। लॉन में सुबह धूप सेंकने और शाम को परिजनों के साथ चाय की चुस्कियों के बिना तो यह ख्वाब अधूरा ही रहेगा।''

काश! सपनों का घर हकीकत में बन जाए

—डा० प्रभात मिश्र
(चिकित्साधिकारी, जीवन बीमा निगम)

''मैं चाहूंगा—एक छोटा-सा बंगला, शांत जगह पर बना हुआ। घर के आगे एक छोटा-सा लान हरी-हरी घास वाला, जिस पर बैठकर अपने परिवार के साथ चाय पीते हुए दिन भर की व्यस्तता को भुलाया जा सके।

अपने घर में एक खुली छत हो जिस पर गर्मियों में रात को आराम से ठंडी-ठंडी हवा के झोंकों के साथ नींद आये और जाड़ों में गुनगुनी धूप का आनन्द। कमरे घर में इतने हों कि घर वालों के साथ मेहमान भी आराम से रह सकें। बैठक और शयनकक्ष में बड़ी-बड़ी खिड़कियां हों जिसमें सिर्फ ऐसे शीशे लगे हों जिसमें धूप बेहिचक अन्दर आती हो। मार्बल-फर्श युक्त किचेन, जहां पत्नी शौक से खाना बनाये और टाइल्स-युक्त बाथरूम जहां टब में नहाने का अपना अलग आनन्द हो। एक खूबसूरत छोटे से स्टडी-रूम के साथ-साथ घर की पवित्रता को बनाये रखने के लिए छोटा-सा पूजा-गृह भी हो। ईश्वर करे, यह मेरा ड्रीम हाउस' सिर्फ ड्रीम ही न बन कर रह जाये!''

दो संस्कृतियों का मेल होगा मेरा ड्रीम हाउस

—रूपेन्द्र उपाध्याय
(लेखाकार, एक्साइड प्रोडक्ट्स)

''पूर्वी और पश्चिमी सभ्यता का अनूठा संगम है मेरा ड्रीमहाउस। सामने से देखने पर वह पाश्चात्य सभ्यता की छाप छोड़ेगा और दूसरी ओर से देखने पर लगेगा जैसे किसी ऋषि के आश्रम में आ गये हों। घर की बाउंड्री ईंटों के बजाय लकड़ी की होगी, जिस पर हरी-भरी लताएं फैली होंगी। छत खपरैल की होगी। बरामदे में पुराने डिजाइन की कुर्सियां होंगी। आन्तरिक साज-सज्जा कैसे होनी है, इसका फैसला तो मेरी भावी पत्नी ही करेगी। हां, इतना जरूर कह सकता हूं कि घर में मसाज मशीन से लेकर गीजर तक की सुविधाएं होंगी। मकान के पिछवाड़े से प्राचीन भारतीय संस्कृति झलकेगी। केलों के पेड़ों के बीच तुलसी का चौरा होगा। एक गाय और बछड़े के बिना तो यह माहौल अधूरा लगेगा। इस तरह दो संस्कृतियों के मेल से बना मेरा 'ड्रीम हाउस' दुनिया के लिए एक अनोखी मिसाल होगी।''

—प्रस्तुति: वीरेन्द्र नाथ

जहां मधुर-मधुर संगीत चलता रहता है

—नीरज जोशी

मर्चेन्ट नेवी में कार्यरत नीरज जोशी कहते हैं, ''मेरा ड्रीम हाउस नैनीताल के 'फुट हिल्स' में बना हुआ एक आलीशान बंगला है। उसका आर्किटेक्ट और इंटीरियर डेकोरेटर दोनों मैं ही हूं। ड्रीम हाउस के पीछे एक छोटी-सी नहरनुमा नदी बहती है, आसपास खूब सारे बंगले हैं। बड़ा-सा एक लॉन है, जिसमें खूब सारे गुलाब लगे हैं। घर में टीवी नाम की कोई चीज नहीं है। हां, म्यूजिक सिस्टम बहुत अच्छा है चौबीस घण्टे घर में हलका-हलका मधुर संगीत चलता रहता है। मद्धिम रोशनी में मैं और मेरी स्वप्न सुंदरी बातें करते हैं, किताबें पढ़ते हैं या फिर थोड़ा-बहुत लड़ लेते हैं मेरे सपनों के घर का जरूरी सा हिस्सा है मेरी पड़ोसिन का घर। उसके और मेरे घर की दीवार कॉमन है। सुबह-सुबह जब वह खूबसूरत पड़ोसिन जॉगिंग के लिए जाती है तो मैं भी घर से निकल पड़ता हूं चौबीसों घंटे अपनी इकलौती ड्रीम वाइफ के साथ बोर होने के बाद थोड़ा बहुत चेंज अच्छा लगता है।''

जहां सागर और पर्वत मिलते हैं

—तनूजा

वेणु आई इंस्टीट्यूट के एजुकेशन विंग में कार्यरत तनूजा कहती हैं, ''मेरा ड्रीम हाउस एक ऐसी जगह में है, जहां सागर भी है और पहाड़ भी। बालकनी में बैठ कर हाथ में काफी का प्याला लेकर हर सुबह पहाड़ों के पीछे से उगते हुए सूर्य को देखना और फिर शाम को उसे सागर में डूबते देखना मुझे बहुत पसंद है। मेरे ड्रीम हाउस में दो तीन घंटे सिर्फ इसी काम के लिए हैं। सागर तट पर सफेद, साफ रेत दूर-दूर तक फैली है। मेरा घर बड़ा नहीं है, लेकिन उसमें एक बड़ा-सा लॉन है, जिसके चारों ओर बड़े-बड़े अशोक के पेड़ लगे हुए हैं। हर मौसम में फूल खिलते हैं मेरे बगीचे में। कहीं बेला गमकता है, कहीं रात की रानी महकती है, कहीं चमेली तो कहीं रजनीगंधा खिलती है। एक फैमिली रूम है जहां टीवी, वीडियो वगैरह सब मौजूद हैं। उसी कमरे में एक फ्रिज है जिसमें हैम, चीज, चॉकलेट्स, टिन्ड फूड और फ्रूट्स केक और पेस्ट्रीज रखी रहती हैं। किचेन खूब बड़ा है उसमें खूब सारे शेल्फ हैं। हर तरह के आधुनिक साधन व उपकरण किचेन में मौजूद हैं। मेरे ड्रीम हाउस में हर तीसरे दिन पार्टी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होती है। पार्टी के बाद मेहमानों को घर छोड़ने के लिए एक गाड़ी है, जिसे सफेद वर्दीधारी ड्राइवर चलाता है। वैसे मेरे ड्रीम हाउस में और भी बहुत कुछ है, लेकिन मैं बताऊंगी नहीं। नजर लग गई तो?''-प्रस्तुति : अतिमा पंत

सबसे अनूठा होगा मेरा मकान

—आदेश (संगीत निर्देशक एवं अभिनेता)

"मैंने अपने संगीत कार्यक्रमों के दौरान समूची दुनिया का भ्रमण किया है। विश्व के अति प्रसिद्ध लोगों के घर चाय या डिनर पर गया हूं। उनके मकानों की अंतःसज्जा ने मुझे प्रभावित किया है, लेकिन मैं उन सबके मकानों से भी अनूठा मकान बनाने का सपना संजोये हूं। मुझे समुद्र और जहाज बहुत पसंद है। ऐसे में अपना ड्रीम हाउस ऐसी जगह बनाऊंगा, जहां इनका संगम हो। संगीत से जुड़ा हूं, इसलिए यह भी चाहूंगा कि घर में न केवल संगीत का भरपूर वातावरण हो, बल्कि मेरा अपना एक संगीत कक्ष भी हो, जहां संगीत के अत्याधुनिक वाद्य यंत्र तथा म्यूजिक सिस्टम हो। समूचे विश्व के संगीत के रिकार्ड या कैसेट अलबम हो, जिन्हें जब चाहूं सुन कर आनंद ले सकूं। अब संगीतकार के साथ-साथ अभिनेता भी हूं, अभिनय भी कर रहा हूं और अति व्यस्तता के कारण हेल्थ क्लब जाने का मौका नहीं निकाल पाता हूं तो यह भी चाहूंगा कि हेल्थ क्लब के सारे उपकरण भी मेरे घर में मौजूद हों तथा एक दीवार में चारों तरफ लगा दर्पण गृह भी हो जहां खड़े हो तरह-तरह के अभिनय कर, दर्पण में देखकर अपने अभिनय को 'इंप्रोवाइज' कर सकूं।"

आधुनिक-पारंपरिकता का संगम होगा मेरा घर

—प्रिया नायर (मॉडल)

"मुझे आधुनिकता के साथ पारंपरिकता से भी लगाव है। अतएव गृहसज्जा में मैं दोनों का संतुलन बनाये रखना चाहूंगी। जैसे गृह-सज्जा की शैली तो अत्याधुनिक हो, लेकिन सजावट के सामानों की डिजाइन पारंपरिक और लोक नमूनों वाली हो। अब बम्बई में रहकर हम बंगलों का सपना तो देख नहीं सकते, अतएव एक खूबसूरत फ्लैट चाहूंगी-तीन बेडरूम का। मॉडलिंग के लिए अक्सर बाहर भी जाना पड़ता है, उन विभिन्न जगहों से खूबसूरत चीजें लाकर कमरों और बालकनी को सजाना चाहूंगी।

ज़रा शायराना अन्दाज़ हो

—रश्मि (टी०वी० एवं फिल्म अभिनेत्री)

आमतौर पर लोगबाग फिल्मों में जिस तरह के शानदार मकान देखते हैं, वे कल्पना करते हैं कि फिल्म सितारे भी वैसे ही शानदार और भव्य सज्जा वाले मकानों में रहते होंगे। जबकि आमतौर पर एक कलाकार सुरुचि, संयम, सादगीभरी अंतः सज्जा चाहते हैं अपने घर में।

मैं उत्तर प्रदेश की रहने वाली हूं, इसलिए मेरे जेहन में ऐसे मकान की कल्पना है जिसमें बड़ा अहाता हो, बाग हो यानी प्रकृति अपने संपूर्ण रूप में मौजूद हो। अभिनेत्री के साथ-साथ मैं शायरा भी हूं, इसलिए मकान की अंतः सज्जा में शायराना नजाकत भरा अंदाज चाहूंगी। जैसे, कमरे में प्रकाश की ऐसी व्यवस्था हो, कि घर बिजली के प्रकाश से जगमगाता सा न लगे, बल्कि रोशनी उतने ही स्थान पर व मात्रा में पड़े जितनी जहां पर जरूरत हो। कमरे में कहीं-कहीं हलका अंधेरा बहुत मनोरम लगता है। घर के भीतर बागवानी को भी मैं तरजीह दूंगी, लेकिन चुने हुए ऐसे पौधों और फूलों के पेड़ों को ही, जो अमूमन कम पाये जाते हों। मैं अपना एक स्टडी रूम भी बनवाऊंगी, जहां कविता शायरी की पुस्तकें भी होंगी कैसेट्स तथा रिकार्ड भी।" —प्रस्तुति : बंबई ब्यूरो

मैं चाहूंगी ऐसा घर

—कु० चारू गार्गी (डाक्यूमेन्ट्री फिल्म निर्देशिका)

"मैं चाहूंगी पर्वत के बीच में लकड़ी से बना हुआ ऐसा घर जिसकी खिड़कियां खूब बड़ी-बड़ी हों। खिड़कियों को खोलने पर ढेर सारी हरियाली दिखाई पड़े। पर्वत पर उगने वाले पुष्पों को मैं खिड़की से अपलक निहारती रहूं। ड्राइंग रूम में पुराने तथा पारम्परिक ढंग का आराम-दायक सुन्दर फर्नीचर हो। एक स्टडी रूम हो, जिसमें चुनिदा पुस्तकों की एक लाइब्रेरी हो। जो सबसे ज्यादा खास बात है वह यह कि मुझे पुरानी फिल्मों को घर पर ही देखने के लिए १६ एम०एम० का प्रोजेक्टर भी चाहिए। इसके अलावा जंगल की हरियाली को कैनवस पर उतार कर घर में लगाने का सपना है मशहूर चित्रकार पॉल गोगा की तस्वीरें भी मेरे घर में हों, यह भी मेरी ख्वाहिश है।"

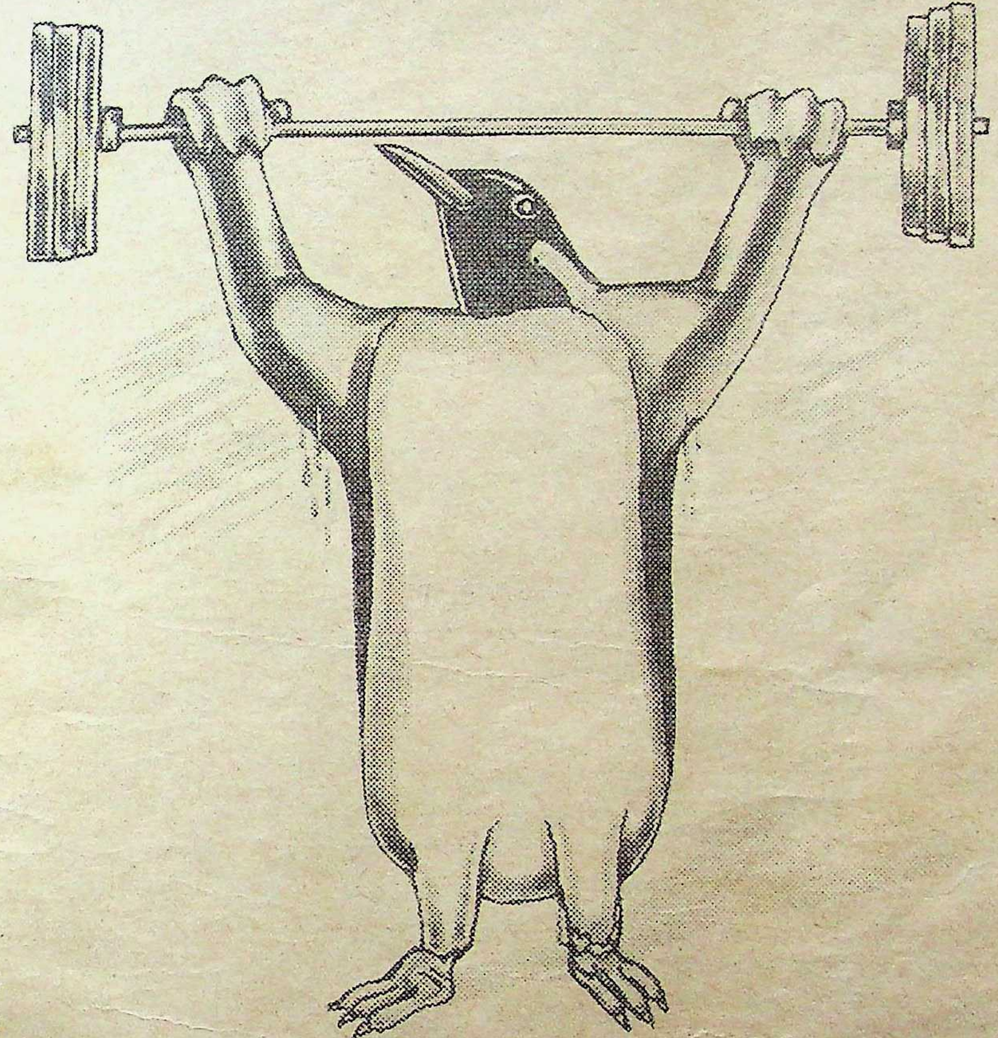
—प्रस्तुति : मीनू रानी दुबे

यहां मैं तुम्हें इसलिए ले आया कि इस रोमांटिक माहौल में हम प्यार की दो बातें कर सकें। पर तुम तो यहां भी दो उलटा और एक सीधा ले कर बैठ गई...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसकी सुदृढ़ता
इसकी प्रबल विशेषताओं में से केवल एक है



"सुदृढ़ शरीर में अधिक सुदृढ़ हृदय होता है"।

अशुद्ध उदाहरण के लिए क्षमा. परंतु इसमें शक नहीं कि यह केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर का उचित वर्णन है।

इसकी मज़बूती का राज़ है इसका सुदृढ़ हृदय — "पावर सेवर" कम्प्रेसर। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उससे भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। यह न्यूनतम बिजली की खपत करके, अपनी ख्याति की कसौटी पर खरा उतरता है। और वोल्टेज का कितना भी उतार-चढ़ाव, इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता।

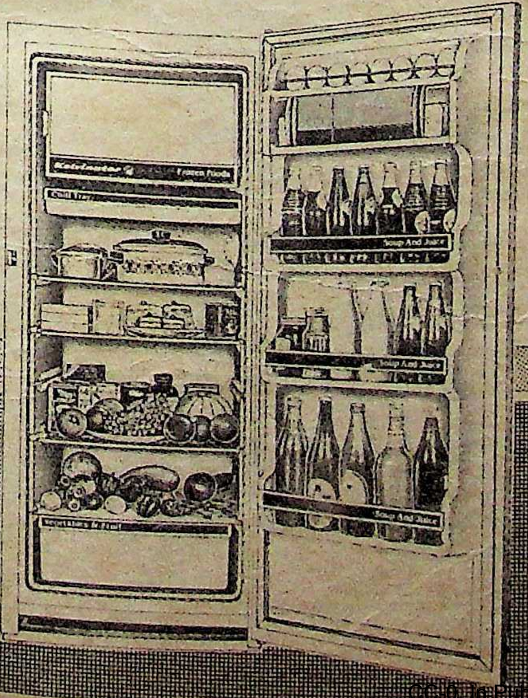
कोल्ड-रोल्ड स्टील निर्मित सुदृढ़ बॉडी तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर, इसके बाहरी एवं अन्दरूनी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

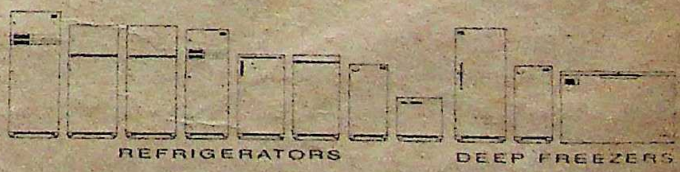
इसमें वस्तुएं रखने की क्षमता से आप चकित रह जाएंगे। क्योंकि इसके कोने-किनारे रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

आपके चयन के लिए यह विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है। अन्ततः आपको मिलता है एक सुदृढ़ रेफ्रिजरेटर, कुशलतापूर्वक कार्य के लिए निर्मित।

विक्रय एवं सर्विस के लिए :
एक्सपो मशीनरी लिमिटेड
प्रगति टावर, 26, राजिन्द्रा प्लेस
नई दिल्ली-110 008.

Mutual-4711 B/HN





केल्विनेटर
रेफ्रिजरेटर
"इसकी ठण्डक...बेमिसाल!"

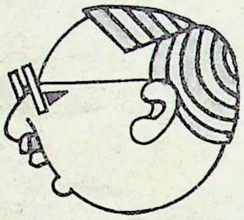
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

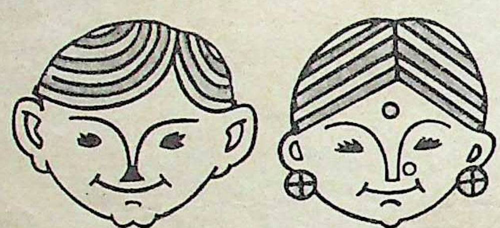
मॉर्टन ही मजा

मॉर्टन की स्वाद

दादा-दादी



के मन भाए



पापा-मम्मी

भी ललचाएं

अहा! कितनी मज़ेदार!

मॉर्टन स्वीट्स

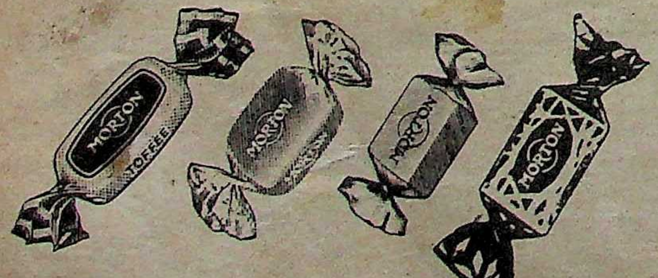
मॉर्टन स्वीट्स व टॉफीयाँ— वर्षों से पूरे परिवार की मनपसंद।

स्वादिष्ट व पौष्टिक—इतने सारे जायकों में—चीनी, ग्लूकोज व क्रीमयुक्त शुद्ध दूध के गुणों से भरपूर।

चॉकलेट व कोकोनट कूकीज, रोज एक्लेयर्स, सुप्रीम, चॉकलेट, कोकोनट व डीलक्स टॉफीयाँ, लेक्टोबोनबोन्स तथा अन्य अनेक मज़ेदार स्वादों में उपलब्ध—ऐसा स्वाद जो सिर्फ मॉर्टन में हीं मिले।

एक खायें तो खाते ही जाएं।

मॉर्टन—बड़ों की मनपसंद और मेरे लिये तो मजा हीं मजा।



MORTON
SWEETS

मॉर्टन कन्फैक्सनरी एण्ड मिल्क प्रोडक्ट्स फैक्ट्री
पो.आ. : मढ़ौरा-८४१४१८ जिला : सारन, बिहार

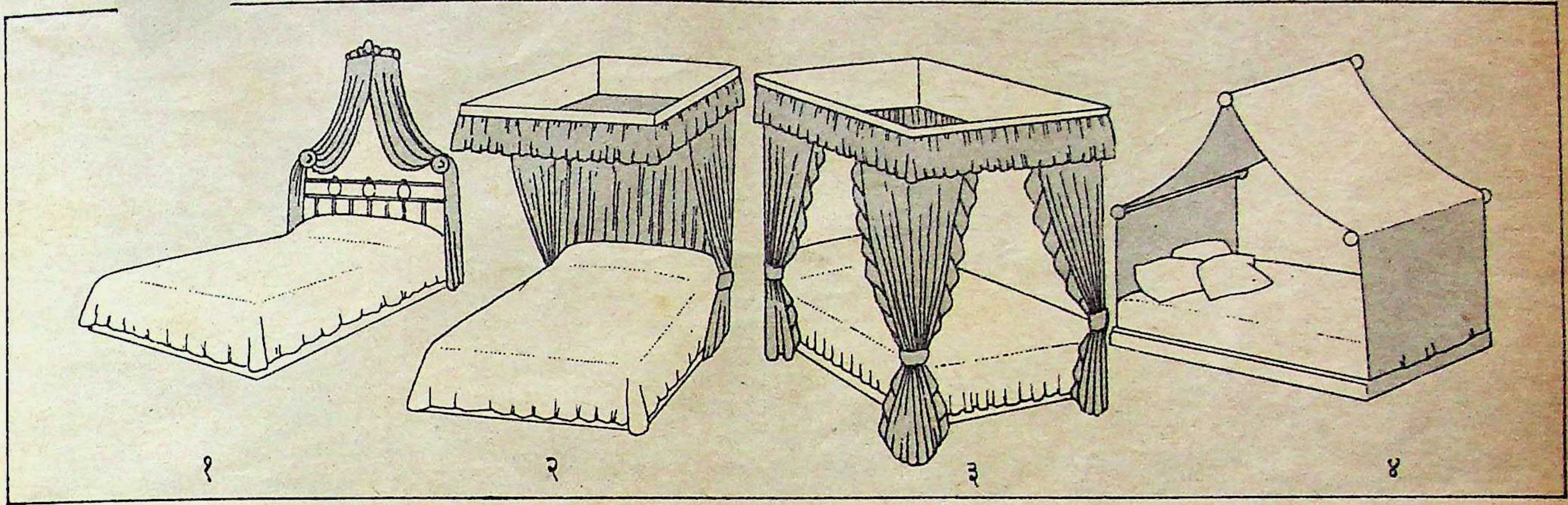
चेतावनी : MORTON स्वीट्स का लोगो ... का पंजीकृत व्यापार-चिन्ह है। किसी भी प्रकार से व्यापार-चिन्ह अधिकारों का उलंघन अभियोजनीय है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC/M-1/88 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने शयन-कक्ष को दीजिए नया रूप



आज कल बाजार में विभिन्न प्रकार के खूबसूरत 'बेड' उपलब्ध हैं, पर बहुत महंगे हैं। अपनी पसंद के अनुरूप यदि पलंग आप न खरीद पाएं तो साधारण पलंग को ही अपनी सूझबूझ से भव्य व कलात्मक रूप से सज्जित कर के आधुनिक रूप दीजिये। आप की सहायता के लिये कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं, जिन्हें चित्रों के माध्यम से दिखाया गया है।

चित्र १: साधारण सिरहाने वाले पलंग के पीछे की ओर कमरे की सज्जा से मेलखाते रंग का कपड़ा दीवार के सहारे खूबसूरत आकृति में लटकाया गया है। पलंग के दोनों तरफ नीचे तक लटकता कपड़ा पलंग को एक अनोखा आकर्षण प्रदान करता है।

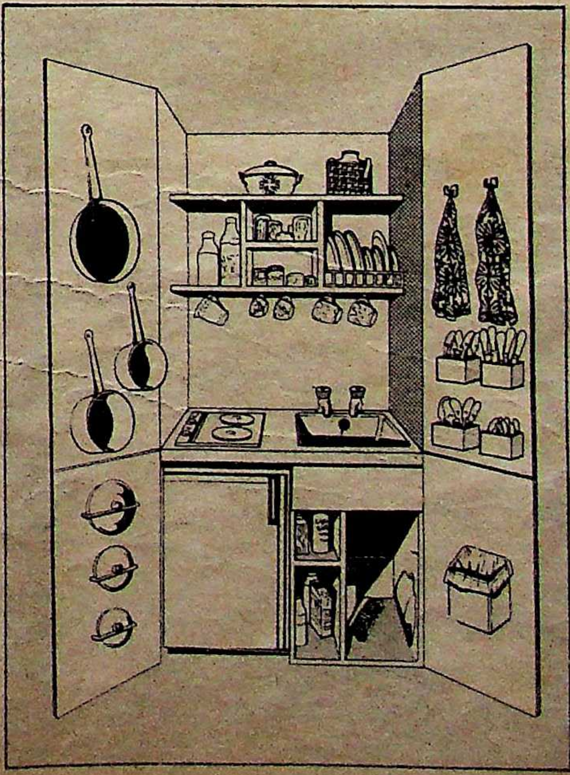
चित्र २: इस पलंग के ऊपर हल्की प्लाई का एक फ्रेम (जिस के दो सिरे, दीवार से जुड़े हैं) लगाया गया है। इस फ्रेम पर आप अपनी पसंद के अनुसार कपड़ा लगा सकती हैं। फ्रेम के कपड़े के साथ का कपड़ा पीछे सिरहाने की तरफ पर्दे की तरह लटकाया गया है। पलंग के दोनों साइड्स का कपड़ा टाई-बैक की सहायता से बांध कर सिरहाने के दोनों तरफ लटकाया गया है।

चित्र ३: अत्यन्त आकर्षक व पारम्परिक रूप से सजाया गया यह पलंग देखने में मंडप का आभास देता है। पलंग के ऊपर चारों ओर हलकी प्लाई का फ्रेम है जिस पर झालर की तरह कपड़ा लटकाया गया है। चारों कोनों पर जमीन तक लटकते व बंधे हुए पर्दे लगाये गये हैं।

चित्र ४: पलंग को एकदम नये आकार में प्रदर्शित करते हुए सज्जित किया गया है। इसकी सजावट में राड का उपयोग किया गया है। सिरहाने की ओर से पैताने की तरफ तक राड की सहायता से मनपसंद रंग व नमूने के कपड़े को तम्बू की तरह तानकर लगाया गया है। बीच की राड को सहारा देते हुए छत से लटकाया गया है।

कुछ उपयोगी सुझाव आपके रसोईघर के लिए

छोटे फ्लैट में रहने वाली महिलाएं छोटी सी जगह में बेहद सुंदर और उपयोगी किचन बना सकती हैं। जैसा कि चित्र में प्रदर्शित है, सिंक को इस तरह बनवाया जाय कि उसके नीचे जगह निकल आये। इस स्थान का उपयोग छोटी अलमारियां बनवाकर ब्रश, साबुन जैसे सफाई के सामानों को रखने के लिए किया जा सकता है। सिंक के बाईं ओर गैस का चूल्हा रखने के लिए प्लैटफॉर्म बनवाएं। इसके नीचे के हिस्से में आप

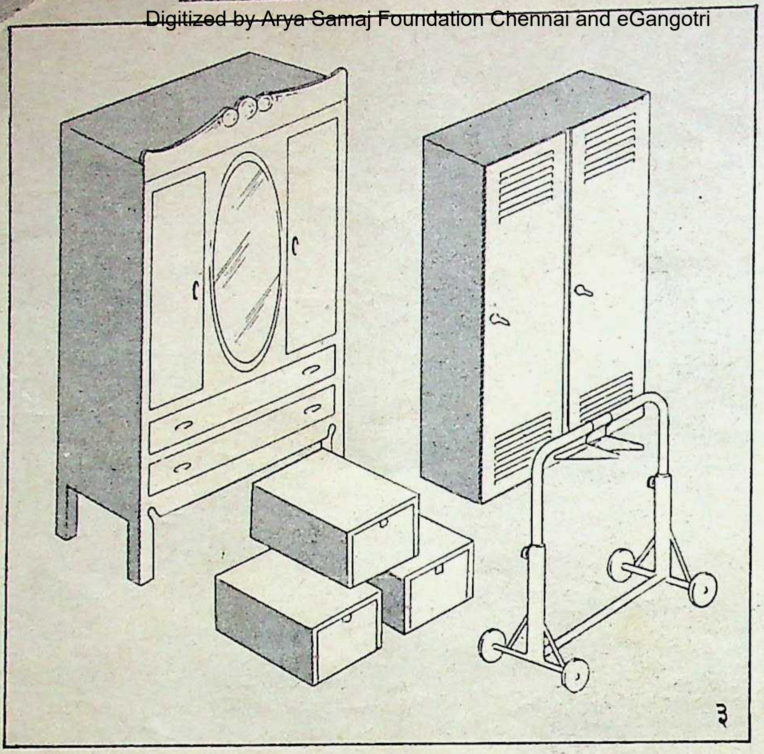


गैस सिलिंडर रखने की व्यवस्था करें। यदि आप 'हॉट प्लेट' का इस्तेमाल करती हैं तो आप नीचे की खाली जगह का उपयोग छोटा सा फ्रिज रखने के लिए कर सकती हैं। इस प्लेटफॉर्म के लगभग दो फुट ऊपर आप अलमारियां बनवाएं, जिनका उपयोग प्लेट, बर्तन, पैन और दूसरी चीजों को रखने के लिए किया जा सके। अलमारी के नीचे के तल में हुक लगवाकर कप टांगे जा सकते हैं। यह किचन चार फीट चौड़ा और डेढ़ फुट गहरा है जिसे काम समाप्त होने के बाद अलमारी की तरह बंद किया जा सकता है। रसोई को बंद करने वाले दरवाजे के दोनों पल्लों के अंदरूनी हिस्सों में हुक लगवाकर आप तौलिया तथा अन्य सामान टांग सकती हैं।

—सहयोग: आई०पी०सी०

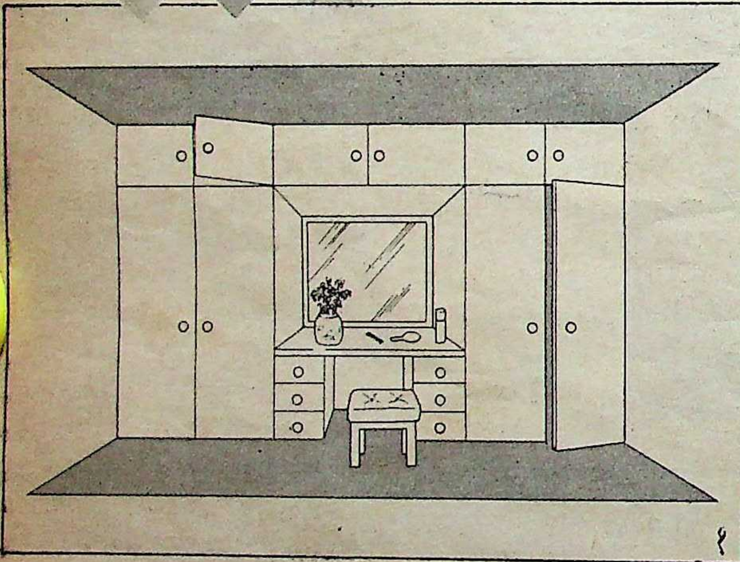
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

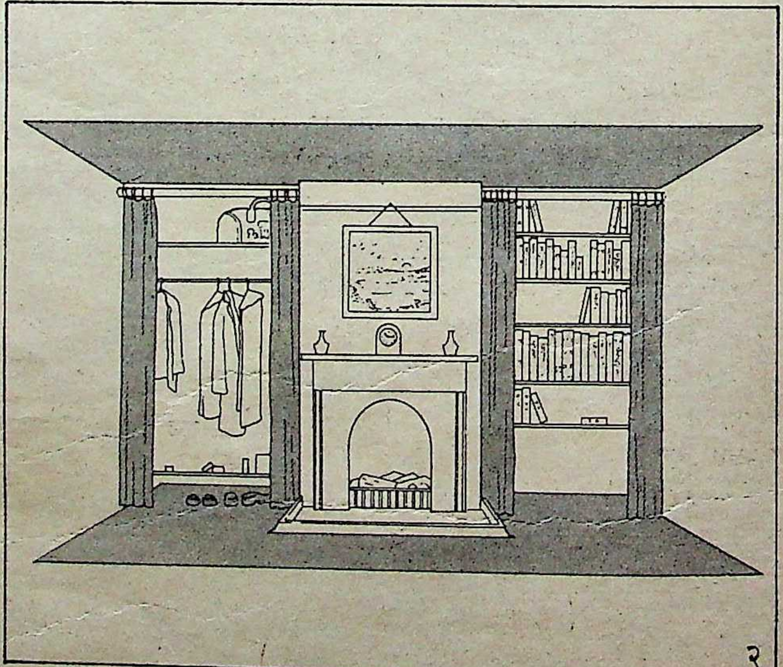


३

गृहसज्जा में अलमारियों का उपयोग



१



२

छोटे घरों में सामान रखने की खास समस्या होती है। ऐसे में यदि घर में ऐसी अलमारियां हों, जो जगह भी कम घेरे और जिनमें सामान भी सुव्यवस्थित रूप से आ जाये तो बड़ी सुविधा होती है। यहां कुछ ऐसी अलमारियों के नमूने दिये जा रहे हैं, जो इस दृष्टि से बेहद उपयोगी हैं। ये अलमारियां आपकी गृहसज्जा को नया 'लुक' भी देंगी।

चित्र १: प्रदर्शित चित्र में कमरे की पूरी एक दीवार को अलमारी का रूप दे दिया गया है। दीवार के बीचो-बीच बड़ा सा शीशा व उसके नीचे ड्राअर सहित टेबिल लगाकर ड्रेसिंग टेबिल की समस्या को सुलझा दिया गया है। ड्राअर के बीच के स्थान में स्टूल फिट किया जा सकता है। जिसे आवश्यकतानुसार खींचकर अन्दर बाहर किया जा सकता है। ड्रेसिंग टेबिल के दोनों तरफ खूबसूरत दरवाजों वाली अलमारियां हैं जिनका उपयोग कपड़े आदि रखने के लिए किया गया है। अन्य सामान रखने के लिये अलमारी के ऊपरी भाग पर तीन छोटी-छोटी अलमारियां बनाई गई हैं जिन्हें आवश्यकता के अनुसार अलग-अलग तरह से उपयोग में लाया जा सकता है।

चित्र २ : इसमें भी कमरे की एक दीवार का उपयोग अलमारियों के लिये किया गया है, पर इसमें दरवाजों की सुविधा नहीं है। पर्दों की सहायता से अलमारियों को संवारा गया है। एक ओर की अलमारी में हैंगर आदि की सुविधा है व नीचे जूते-चप्पल आदि रखने का स्थान है। दूसरी दरफ किताबें आदि रखने के लिये शेल्फ की व्यवस्था है। कमरे की सजावट के लिये बीच का स्थान छोड़ दिया गया है जहां चित्र आदि टांगा जा सकता है।

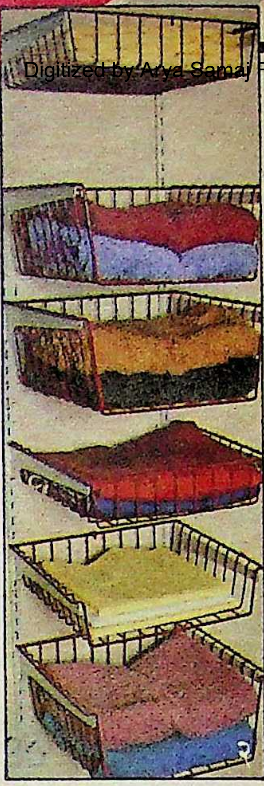
चित्र ३ : चित्र में दो अलग-अलग तरह की लकडी या लोहे की बनी अलमारियां दिखाई गई हैं। एक में बीच में शीशा लगाया गया है। नीचे ड्राअर की व्यवस्था है। अंडाकार शीशे के दोनों तरफ के भाग भी अलमारियों की तरह प्रयोग में लाये जा सकते हैं।

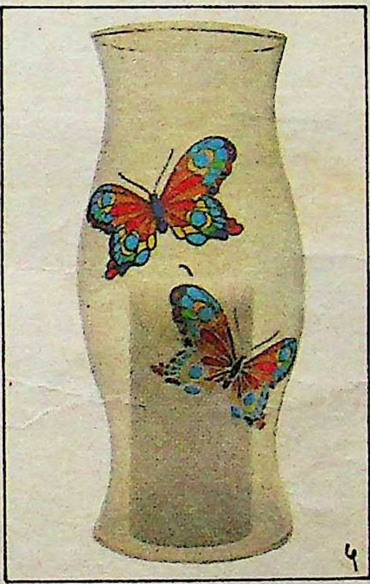
दूसरी अलमारी में भी एक पल्ले वाले दो अलग-अलग दरवाजों की व्यवस्था है। ये दोनों अलमारियां कमरों में कहीं भी अलग से लगाई जा सकती हैं। आवश्यकता के अनुसार इन्हें कहीं भी व्यवस्थित किया जा सकता है।

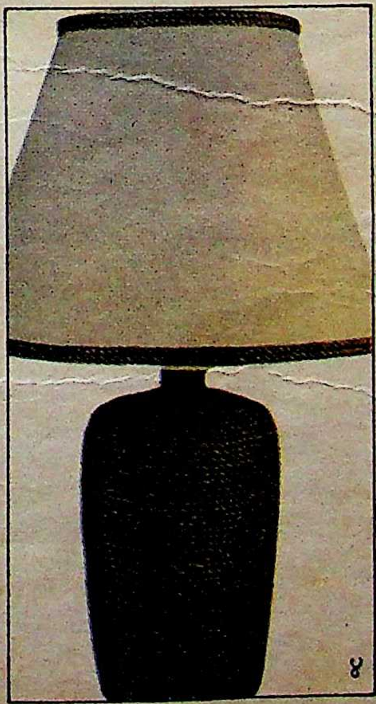
—सहयोग : आई०पी०सी०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri







गृह-सज्जा के कुछ बेहतरीन सुझाव

१. चाय की मेज को सजाने के लिए लाल सफेद सॉटन के फीतों से यह खूबसूरत डिजाइन बनाइए। मेज यदि लम्बी हो, तो मेज के बीचोबीच बने डिजाइन को दोहराया जा सकता है।

२. घर में बेतरतीब बिखरे कपड़ों को रखने के लिए बाथरूम या कमरे की एक दीवार पर तारों से बनी इन रंग-बिरंगी टोकरियों को लगा दीजिए। इन्हें टांगने के लिए बाजार में ब्रैकिट्स उपलब्ध हैं। इन टोकरियों में आप रोजमर्रा के पहनने वाले कपड़े व तौलिए, चादरें, बेडकवर इत्यादि तह लगाकर रख सकती हैं।

३. इन खूबसूरत कुशन कवर को बनाने के लिए न तो आपको कढ़ाई करने की जरूरत है, और न ही पेन्टिंग करने की। सूती या रेशमी, सिर पर बांधने वाले छोटे रूमाल (स्कार्प) खरीद कर आप इन रंग-बिरंगे कुशन कवर को बना सकती हैं।

४. पुराने लैम्प बेस को आप चाहें तो नया रूप दे सकती हैं। रंगीन, पतली रस्सी लेकर उसे लैम्प बेस के चारों ओर लपेट दें। लैम्प के सबसे नीचे रस्सी की पकड़ को मजबूत बनाने के लिए फेवीकोल का इस्तेमाल किया जा सकता है। लैम्पशेड के ऊपरी व निचले हिस्से पर भी रस्सी को दो-दो बार लपेट दें।

५. मोमबत्ती का कवर बनाने के लिए, लैम्प की चिमनी लीजिए और उसके ऊपर पारदर्शी स्टिकर चिपका दें। ये स्टिकर चमकीले और सुनहरे भी हो सकते हैं। शीशे के भीतर मोमबत्ती जलाकर आप अनोखा रंगमय प्रकाश पा सकती हैं।

६. मच्छरों और कीड़ों से बचाव करने वाली जाली को बेहद आकर्षक तरीके से सजाया जा सकता है। आपको जरूरत है तो कुछ रंग-बिरंगे धागों और सुई की। मच्छरदानी वाला कपड़ा लेकर उस पर चित्र में दिया गया नमूना काढ़ लीजिए। इस तरह न तो खिड़की से बाहर देखने में बाधा होती है और न ही धूप और हवा को अन्दर आने में रुकावट होती है।

७. कपड़े प्रेस करने के लिए यह फोल्डिंग बोर्ड जरा भी जगह नहीं घेरता। काम खत्म हो जाने पर इसे अन्दर सरका दिया जाता है।

८. सामान रखने के लिए ये दोनों स्लाईडिंग ट्रे पल्ला खुलते ही एक साथ बाहर सरक आती हैं, जिससे कि सामान निकालने व रखने में काफी सुविधा रहती है। लकड़ी का पल्ला बन्द करते ही यह ट्रे खुद-ब-खुद भीतर चली जाती है।

—मनोरमा सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वुडलैण्ड रेस्टोरेन्ट के दक्षिण भारतीय व्यंजन

माइसोर बोंडा

पोंगल

बिसिबेले हुली-अन्ना

सामग्री : अरहर की दाल १५० ग्राम, चावल २५० ग्राम, १० ग्राम इमली का रस, हरी मटर के दाने २५ ग्राम, गाजर, बीन्स १०० ग्राम, (या मौसमी सब्जी), ३ प्याज, नारियल १/२ कसा हुआ, पिसा गुड़ एक छोटा चम्मच, हल्दी २ छोटे चम्मच, मेंथीदाना एक छोटा चम्मच, चने की दाल ४ छोटे चम्मच, उड़द दाल ४ छोटे चम्मच, साबुत धनिया ६ छोटे चम्मच, लौंग ८, दालचीनी [illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Ha

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का टुकड़ा, बड़ी इलायची २, सूखी साबुत लाल मिर्च ५, एक बड़ा चम्मच देसी घी, काजू ५० ग्राम, तेल एक बड़ा चम्मच, नमक आवश्यकतानुसार।

विधि: अरहर की दाल, चावल धोकर अलग-अलग अधपका उबाल कर रखें। सारी सब्जियों को

(शेष पृष्ठ ४६ पर)

पेपर डोसा

कांचीपुरम इडली

रवा डोसा

दक्षिण में, जनवरी के पहले पखवाड़े में पोंगल का त्यौहार बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। इस अवसर पर पेश हैं दक्षिण भारतीय व्यंजनों के लिए मशहूर वुडलैण्ड रेस्टोरेन्ट (बंबई) में बननेवाले कुछ विशिष्ट व्यंजनों की विधियां

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक थी सुहव देवी

—श्रीकृष्ण दास

सुहव देवी परम सुंदरी राज-राजेश्वरी ही नहीं, वीर ललना भी थी। कैसे बनी वह महारानी ? पढ़िए, इतिहास की एक गौरव गाथा

राष्ट्र के जीवन में आठ सौ वर्ष कुछ नहीं होते। सुहव देवी, जिसे लोक प्रचलित सोहाग देवी के नाम से ही हम जानते हैं, जिस समय राज-राजेश्वरी के पद पर प्रतिष्ठित थी, वह भारतीय इतिहास का अत्यन्त संकटपूर्ण काल था। उस स्थिति में कान्य कुब्जेश्वरी ने जो कुछ किया उसका फल सारे देश को भुगतना पड़ा। मैंने सुहव देवी की यह कहानी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सर्व मुद्राधिकारी चतुर्दश सर्वभार घुरन्धर महान्त्री विद्याधर भट्ट के मुख से ही सुनी थी। तब से मेरे भी कई जन्म हो चुके और कई योनियों से होता हुआ फिर मनुष्य योनि को प्राप्त हुआ हूं। इन समस्त योनियों में विद्याधर भट्ट द्वारा वर्णित सुहव देवी की कहानी मेरे स्मृति पटल पर सदैव अंकित रही है। विद्याधर भट्ट की तेजस्वी प्रतिमा मुझे अब भी सामने हंसती-मुस्कराती दिखायी दे रही है। वयोवृद्ध विद्याधर कितने प्रतिभा-सम्पन्न, कितने विवेकशील और दूरदर्शी, कितने स्वाभिमानी और मनस्वी, कितने उदार और चतुर, कितने कट्टर देशभक्त और राष्ट्र-प्रेमी थे! वह लम्बी शुकनासिका, वह उन्नत ललाट, वे विशाल रसभरे आयत नेत्र, वह श्वेत केश राशि और वह निष्कलंक गौर वर्ण और फिर बार-बार ऊपर उठ जाने वाले वे आजानु बाहु—कितना भव्य, दिव्य, तेजोमय ऋषितुल्य रूप था, उस महान् चेता और चिन्तक, राजनीति के आचार्य आर्य विद्याधर भट्ट का।

उन्हीं विद्याधर भट्ट ने अपदस्थ होने पर एकान्त में दुखी हो कर सुहव देवी की यह कहानी मुझे सुनायी थी। वही कहानी मैं आपको अपने शब्दों में सुना रहा हूं।

काशी-कान्य कुब्जेश्वर महा-राजाधिराज गाहड़वार नरेश जयित्रचन्द्र का प्रतापादित्य सम्पूर्ण कलाओं के साथ चमक रहा था। भारत के वज्र कपाट की रक्षा चाहमाण नरेश पृथ्वीराज कर रहे थे। पर मुहम्मद गोरी उस वज्र कपाट से अपना सिर बार-बार टकरा कर वापस चला जाता था। जब तक वह वज्र कपाट सुदृढ़ था, महाराज जयित्रचन्द्र को अपने विशाल साम्राज्य के सम्बन्ध में किसी प्रकार की चिन्ता नहीं थी।

वाराणसी के निकट का एक गरीब ब्राह्मण एक दिन मार्ग में अकेले चला जा रहा था। इस स्थान को द्विजपाटन कहते थे। यह दीन ब्राह्मण द्विजपाटन में अपने मामा देवधर शर्मा के पास रहा करता था। यह ब्राह्मण परम विद्वान परन्तु दीन-हीन ज्योतिषी था और उसका भविष्यवाणियों के सत्य होने की

जब दोनों स्वस्थ हुए और विद्याधर ने उस युवती के आंसुओं को पोंछ लिया तो उन्हें लगा करुणा के आंसुओं से नहायी हुई सुन्दरता स्वयं साकार होकर उनके सामने आ गयी है

चर्चा धीरे-धीरे फैलने लगी थी। उस दिन जब यह ब्राह्मण रास्ते में जा रहा था तो उसे सामने ही एक अनिन्द्य सुन्दरी महिला नमस्कार करती दिखायी पड़ी। एक सर्वथा अपरिचित महिला को इस रूप में अभिवादन करते देख कर विद्याधर अचकचा कर रुक गये और उनके मुंह से बरबस निकल पड़ा, सौभाग्यवती भव!"

महिला स्तम्भित रह गयी। वह कुछ बोल नहीं सकी। उसने थोड़ी देर बाद अपनी आंखें ऊपर की, विद्याधर से कुछ कहने के लिए। मगर उसका गला रुध गया और आंखों से अविरल अश्रुधारा प्रवाहित होने लगी। विद्याधर की समझ में कुछ नहीं आया। उन्हें लगा, अनजाने ही उनसे कोई गलती हो गयी, उन्होंने कोई ऐसी बात कह दी जिससे इस महिला का घाव हरा हो गया और दर्द उभर आया। अपराधी की भांति विद्याधर उसकी ओर देखते रहे, फिर पूछा, "देवि, मुझसे कोई अपराध हो गया क्या?"

"नहीं ब्राह्मणदेव! आप से कोई अपराध नहीं हुआ। मगर आपने सौभाग्यवती होने का जो आशीर्वाद मुझे दिया उससे मेरे घाव को चोट लगी, बड़ी पीड़ा हुई और आंखों से आंसू निकल आये। अपराध मुझसे हुआ, देव, क्षमा करें।" उस महिला ने विनीत, दीन स्वर में कहा। वह अब भी आंसू पोंछे जा रही थी।

विद्याधर भट्ट ने उस अनिन्द्य सौन्दर्यमयी महिला के आरक्त आकर्ण नेत्र देखे। उसके बिम्बादरोष्ठ पर एक करुणा की रेखा-सी खिंची हुई थी और उसके बिखरे-सूखे केश कुन्तल उसके मुखचन्द्र की रजत कलाओं को ढके ले रहे थे। अपने में ही सिकुड़ी-दबी वह महिला जैसे किसी अग्नि-जिह्वा से बचने का प्रयास करती मालूम पड़ रही थी। विद्याधर ने उसकी ओर ध्यान से देखा। तेजोदीप्त ललाट पर उनकी आंखें जमीं, फिर ऊपर गयीं केश राशि को विस्फारित करने वाली मध्य-रेखा की ओर। वहां उस महिला के सौभाग्य-चिह्न सिन्दूर का पता न था। विद्याधर कांप उठे। 'तो क्या यह महिला विधवा है!' उन्होंने सोचा। उन्हें अपने आशीर्वाद का ध्यान आया और फिर उस महिला के साश्रु नेत्रों की अविरल धारा का रहस्य समझ में आ गया। वह घबड़ा गये, अपने आशीर्वाद पर उन्हें एक बार ग्लानि भी हुई।

फिर दोनों की आंखें मिलीं। विद्याधर ने कहा, "मैं सत्यमेव अपराधी हूं देवि! यद्यपि मेरे मुंह से आशीर्वाद ही निकला, परन्तु वह आशीर्वाद तुम्हारी अकारण पीडा का कारण बन गया। मुझे क्षमा करो!" विद्याधर ने उस युवती को हाथ जोड़ दिए। वह अब कुछ-कुछ संभल चुकी थी। महापण्डित विद्याधर भट्ट को दीन की भांति हाथ जोड़े अपने सामने खड़ा वह देख न सकी। सहसा वह आगे बढ़ी। विद्याधर के हाथों को छुड़ाकर उसने अपने सिर पर रख लिया और उनकी छाती से लिपट कर सुबकने लगी। विद्याधर भट्ट ने उस युवती को अंकबद्ध कर लिया और बहुत देर तक दोनों उसी स्थिति में खड़े सुबकते रहे। युवती के आंसुओं से विद्याधर के उत्तरीय का ऊपरी भाग भीग गया। विद्याधर के आंसू उस युवती के मस्तक और केशराशि को भिगोते रहे।

जब दोनों स्वस्थ हुए और विद्याधर ने उस युवती के आंसुओं को पोंछ लिया तो उन्हें लगा करुणा के आंसुओं से नहायी हुई सुन्दरता स्वयं साकार होकर उनके सामने आ गयी है। ऐसी रूपराशि, ऐसा अकलुष सौन्दर्य, ऐसा उभरा-भरा मदमाता यौवन विद्याधर ने कभी नहीं देखा था, कभी देखने की कल्पना भी नहीं की थी। और, जब उन्हें याद आया कि क्षण भर पहले यही रूपराशि उनके अंकपाश से बंधी थी और इस युवती के कठोर उरोज उनके वक्ष पर टिके थे तो उन्हें रोमांच-सा हो आया। वह कुछ संकोच में पड़ गये। निष्प्रभ हो गये।

दोपहरी समाप्त हो गयी थी। सान्ध्य वेला निकट आ रही थी। परन्तु दोनों राही श्लथ थे। कुछ देर आराम करने के लिए वे एक वृक्ष की घनी छांव में चले गये। तरुमूल पर बैठे विद्याधर ने उस युवती से कहा, "यदि अनुचित न हो तो संक्षेप में तुम मुझे अपनी कथा सुना दो!"

'तुम' शब्द का यह संबोधन युवती के आश्वासन का कारण बना। अधलेटे विद्याधर के निकट आकर, उनके वक्ष पर अपने सिर टिकाए उस युवती ने अपनी राम कहानी सुनायी—

"मेरा नाम सुहव देवी है। मुझे लोग सोहाग देवी भी कहते हैं। मेरे पिता प्रतिष्ठित, सम्पन्न नागरिक हैं। मैं उनकी एकलौती बेटी हूं। बचपन से ही मैं लाड़-प्यार से पाली गयी। इसीलिए मेरा अत्यन्त स्वच्छन्द विकास हुआ। मुझे शास्त्रों का ज्ञान तो कराया ही गया, उसके साथ ही नृत्य और संगीत में भी कुशल बनाया गया। रूप जैसा भी है, आप देखते ही हैं। मेरा विवाह एक कुलीन मर्यादाशील योग्य तरुण के साथ हुआ और हम दोनों सुखपूर्वक गार्हस्थ्य जीवन व्यतीत करने लगे। मेरे सास-ससुर अपने एकलौते बेटे को बहुत प्यार करते थे। उनके नाते वे मुझे भी सदैव स्नेह प्रदान करते थे। परन्तु विधि को मेरा यह सहज सुख सहन न हुआ। मेरे पति को किसी ने विष दे दिया। मेरा सोहाग लुट गया। मेरा मधुर स्वप्न टूट गया और मैं सर्वथा विपन्न हो गयी। मैं अभागिन, कुलक्षिणी, कुलटा, स्वेच्छाचारिणी सब कुछ बन गयी। जिस घर की मैं रानी थी, उस घर में दासी बन कर भी रहने का अधिकार मुझे न रह गया। मैं चरित्रहीना, दुष्टा कही जाने लगी। अन्त में यह भी कहा गया कि मैंने ही अपने पति की हत्या की और स्वेच्छाचारिता के लिए वैधव्य का वरण किया। महापण्डित, यह लांछन मैं सह न सकी। ससुराल में क्षण भर भी रहना असम्भव हो गया। मैंने पिता के घर जाने का निश्चय किया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और, बिना किसी से बताये, इसी तरह वहां से चल पड़ी। मेरा भाग्य है जिस मार्ग पर मैं रत्न जटित शिविका पर बैठ कर चला करती थी, उसी मार्ग की धूल फांक रही हूं। मैं अपनी ससुराल की यातनाओं को सोचती हूं, तो कांप उठती हूं। मनुष्य क्या इतना पातकी, इतना कठोर, इतना क्रूर हो सकता है! पिता तुल्य मेरे ससुर ने मेरे साथ क्या नहीं किया? मेरे प्राण बच गये और उस नरक-कुण्ड से निकल आयी, यही बहुत है। अपने एकलौते पुत्र की पत्नी के रूप में उन्होंने मुझे जितना अधिक प्यार और स्नेह दिया, अपने बेटे की हत्या की अपराधिनी के रूप में उन्होंने मुझे उतना ही अधिक सताया, अपमानित और लांछित किया। अब तो पुरुष जाति पर से ही मेरी आस्था उठ गयी है। बचपन में मैंने स्वच्छन्दता सीखी, परन्तु मर्यादाहीनता, अशालीनता नहीं सीखी। क्षमा करें देव, मैं वैधव्य की आग में जल रही हूं। उस पर से मेरे घावों पर नमक छिड़का जा रहा है। मैं तिरस्कृत उपेक्षित होकर अपना जीवन व्यतीत करने पर विवश थी। मगर यह स्थिति मेरे लिए असह्य थी। मां की गोद, पिता की छाया अब भी मुझे शरण देगी। इसलिए पिता के घर जा रही थी कि आपसे समागम हो गया। देव, आप मुझ शरणागत को अपनी रक्षा में ले लें। आप मेरे पिता तुल्य हैं।"

विद्याधर को दूसरा धक्का लगा। उनके मन में अपने सामने बैठी पद्मिनी नारी के प्रति जो थोड़ी बहुत आसक्ति उत्पन्न होने लगी थी, उसे धो देने वाली वाणी" "आप मेरे पिता तुल्य हैं—" ने उन्हें चौंका दिया। बोले, "आश्वस्त हो बेटी, तुम्हारा मंगल होगा!"

"मेरे लिए मंगल कामना करना व्यर्थ न होगा देव?" प्रायः विलाप-सी करती उस युवती ने कहा।

"देवि, तुम्हारे लक्षण देख रहा हूं। तुम्हारे शरीर की सुगन्ध, तुम्हारा रूप, वर्ण, आकृति सभी किसी मंगलमय भविष्य की सूचना दे रहे हैं। निस्सन्देह तुम्हारा भविष्य मंगलमय है।"

युवती को विद्याधर की

भविष्यवाणी पर विश्वास नहीं हुआ। वह विस्फारित नेत्रों से उनकी ओर देखती रही। फिर उसने कहा, "मैं भागी आ रही थी कि रास्ते में एक जगह एक विचित्र दृश्य देखा। मैंने देखा कि एक जगह गोबर का बड़ा सा ढेर है। उस पर एक विशाल सर्प फन काढ़े बैठा है। उस फन पर एक खंजन पक्षी नृत्य कर रहा है। मैं इस विचित्र दृश्य को देख कर घबड़ा गयी। तेज कदम बढ़ाती चली आयी। पता नहीं यह शकुन था या अपशकुन!"

विद्याधर ने उस अति साधारण वस्त्र धारण किये, परन्तु प्रभा मण्डित मुखवाली पद्म-पलाश की भांति नेत्रों वाली युवती को ध्यान से देखा। आह्लादित होकर बोल उठे, "तुझे सात दिनों के भीतर राज राजेश्वरी होना चाहिए। बेटी, शास्त्र यही कहता है!"

"आप क्या कह रहे हैं पण्डितराज! कैसी असम्भव भविष्यवाणी आप कर रहे हैं?" युवती ने फिर प्रतिवाद किया।

"बेटी, शास्त्र का वचन असत्य नहीं होता। सात दिनों में तुझे राज-राजेश्वरी बनना है। उस समय इस दीन ब्राह्मण को अवश्य याद करना।" उत्साह के अतिरेक में विद्याधर भट्ट ने सुहव देवी का माथा चूम लिया।

राज-राजेश्वरी सुहव देवी ने राज्य-सिंहासन पर ही नहीं, सम्राट जयित्रचन्द्र के हृदय पर भी पूर्ण रूप से आधिपत्य प्राप्त कर लिया। विद्याधर भट्ट सुहव देवी की कृपा से सर्व मुद्राधिकारी के पद पर नियुक्त कर दिये गये। स्वयं सम्राट विद्याधर भट्ट को चतुर्दश कहा करते थे। कवि विद्याधर देशभाषा की अपनी रचनाओं के लिए प्रसिद्ध थे। उनकी वाणी में ओज और शक्ति प्रभूत मात्रा में रहती थी। एक बार महाराज कहीं से विजय प्राप्त कर के लौटे थे तो विद्याधर ने उन्हें एक रचना सुनायी। सम्राट ने प्रसन्न होकर विद्याधर को 'सर्व भार धुरन्धर' की उपाधि से विभूषित किया। इस प्रकार सुहव देवी और सम्राट की कृपा की छाया में विद्याधर भट्ट आनन्दपूर्वक रहने लगे।

राज-राजेश्वरी सुहव देवी और सम्राट जयित्रचन्द्र का प्रेम प्रसंग कुछ ऐसा चला कि महाराज उसमें ही खोये से रहने लगे। उनकी आसक्ति इस नयी महारानी के प्रति इतनी अधिक बढ़ गयी कि वह सारी मर्यादा और सीमा को तोड़ने लगी। दूरदर्शी विद्याधर इससे चिन्तित हो उठे। परन्तु प्रत्यक्षतः महाराज अथवा सुहव देवी से कुछ कहना सम्भव न था। दूसरी रानियां भी सुहव देवी की इस महिमा एवं प्रमुखता से जल उठीं। सौतिया डाह की शिकार ये रानियां सुहव देवी का अहित-चिन्तन करने लगीं। राजप्रासाद कलह और षडयंत्रों का केन्द्र बन गया। परन्तु सुहव देवी और सम्राट तक इसकी आंच अब भी न पहुंच पायी।

विद्याधर, जो कि महाराज के प्रताप सूर्य को ढलता देखना बर्दाश्त नहीं कर सकते थे और यह भी नहीं चाहते कि वह अपनी नयी महारानी की आसक्ति के कारण न्याय नय और वीरता का मार्ग छोड़ें, यह सोचने के लिए वाध्य हो गये कि महाराज को चेतावनी दे देनी चाहिए। इसके पहले अपनी 'बेटी' महारानी सुहव देवी से कुछ संकेत कर देना उन्होंने उचित समझा। मगर जब विनीत परन्तु दृढ़ स्वर में उन्हें महारानी का उत्तर मिला, "सर्व मुद्राधिकारी महा-पण्डित विद्याधर भट्ट को अपने काम की चिन्ता करनी चाहिए। सम्राट और मेरे बीच के सम्बन्ध में किसी भी प्रकार का उनका हस्तक्षेप असह्य होगा"—तो विद्याधर को लगा मानो वह आसमान से धरती पर गिर गये हों। यह उनकी 'बेटी' नहीं, राज-राजेश्वरी सुहव देवी का स्वर था।

होश संभालने पर वह नत मस्तक हो कर केवल यही कह सके, जैसी राज-राजेश्वरी की इच्छा!" निराश, उदास, हतप्रभ महाकवि की काव्यधारा शुष्क हो गयी। इनका उल्लास थम गया, आन्तरिक ग्लानि बढ़ गयी। साम्राज्य के भविष्य के सम्बन्ध में वे सशंकित हो उठे।

रास-रंग में ही सम्राट का सारा समय व्यतीत होता रहा। इस का एक परिणाम यह भी हुआ कि राज राजेश्वरी सुहव देवी ने एक पुत्र को जन्म दिया। कुछ दिनों बाद यह समस्या उठ खड़ी हुई कि युवराज किसे माना जाय और राजगद्दी के अधिकारी के रूप में किस बच्चे की प्रतिष्ठा की जाय। वृद्ध विद्याधर के मन में अपनी 'बेटी' के प्रति किसी प्रकार का मोह नहीं रह गया था। यदि मोह होता तो भी वह न्याय और विवेक के मार्ग का परित्याग न करते। उनमें इतनी दृढ़ता थी। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में सम्राट से कहा, "यदि सुहव देवी के पुत्र को राज्याधिकारी घोषित किया गया तो मैं इस अन्याय को सहन नहीं करूंगा और अपने सारे अधिकारों को त्याग कर राज्य की सीमा के बाहर चला जाऊंगा।" विद्याधर की बात सम्राट ने मान ली। फलतः विद्याधर को सुहव देवी के क्रोध और कोप का भाजन बनना पड़ा।

विद्याधर ने अन्याय और अनीति के सामने झुकना सीखा नहीं था। जिस समय भारत का वज्र कपाट आक्रमणकारी के बली हमलों के सामने चरमरा रहा था, महराज जयित्रचन्द्र ने चाहमाण नरेश की सहायता न की। महाप्रतापी जयित्रचन्द्र ने ऐसा क्यों किया? इस अनीति और अदूरदर्शिता का फल बाद में सारे भारत को भोगना पड़ा। विद्याधर को लगा कि सम्राट की इस निष्क्रियता के पीछे सुहव देवी का ही हाथ था। इससे उनका धैर्य टूट गया। उन्होंने खुले शब्दों में सुहव देवी की भर्त्सना की, सम्राट को भी उन्होंने बहुत कुछ ऊंचा-नीचा समझाया। परन्तु विद्याधर की किसी भी बात का प्रभाव न पड़ा और महाराज जयित्रचन्द्र ने चाहमाण नरेश की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सहायता न की, न की। यही नहीं, योगिनीपुर का जब पतन हुआ तो उस पर प्रसन्नता प्रकट करने के लिए सम्राट ने एक विराट उत्सव का आयोजन किया।

विद्याधर ने समझ लिया अब काशी-कान्यकुब्ज साम्राज्य के भी दुर्दिन आ गये। उनका मन वितृष्णा से भर गया। सुहव देवी और सम्राट दोनों उनकी निगाहों से गिर गये। उत्सव में सम्राट ने विद्याधर से कविता पाठ के लिए अनुरोध किया। स्पष्ट शब्दों में विद्याधर ने कहा, "सम्राट, आर्यावर्त का वज्र-कपाट ध्वस्त हो गया! भगवान् ही इस देश का मालिक है!" सम्राट को विद्याधर की यह स्पष्टोक्ति असह्य लगी। वह पदच्युत कर दिये गये।

इधर जब ये घटनाएं हो रही थीं, एक और महत्वपूर्ण घटना घटी जिसका सीधा सम्बन्ध महारानी सुहव देवी से था। नैषधकार श्रीहर्ष से 'कला भारती' सुहव देवी की सदा चला करती थी। वह सम्राट के मुंह लगे थे। उनकी विद्वत्ता और कला से सम्राट अत्याधिक प्रभावित थे। महारानी मन ही मन श्रीहर्ष से सदा जला करती थीं। एक बार महारानी ने श्रीहर्ष को छेड़ने के लिए कहा, "तुम्हारा परिचय क्या है? तुम कौन हो?" श्रीहर्ष को रानी का यह प्रश्न अत्यन्त अपमानजनक लगा। वे झल्ला कर बोले, "मैं कला सर्वज्ञ हूं।"

रानी ने फिर पूछा, "तुम सब कला जानते हो?"

श्रीहर्ष ने कहा, "हां!"

रानी ने सारी मर्यादाओं को तोड़ कर कठोरता पूर्वक पूछा, "तुम मुझे जूते पहना सकते हो?"

विद्या और पांडित्य की प्रतिमूर्ति कवि श्रीहर्ष का चेहरा लाल हो गया। मगर वह संयमित शब्दों में बोले, "कल आकर पहिना दूंगा।"

दूसरे दिन श्रीहर्ष आये। मगर उनका रूप मोची का था। विद्या-कला संपन्न ब्राह्मण का नहीं। उन्होंने महारानी के पावों में जूते पहिनाये, सिर झुकाये ही उन्हें प्रणाम किया और दरबार छोड़ कर चले गये। जनवर्ग में इस घटना की चर्चा फैल गयी। विद्याधर ने सुना तो उन्होंने अपना सिर पीट लिया। उनके मुंह से बस इतना ही निकला, "जहां सरस्वती इस प्रकार अपमानित हो सकती हैं, उस राज्य में लक्ष्मी रह नहीं सकती!"

देखते-देखते शत्रु ने कान्यकुब्ज पर भी चढ़ाई कर दी। उसकी विकराल शक्ति के सामने कान्यकुब्ज की सेनाएं टिक न सकीं। महाप्रतापी जयित्रचन्द्र के प्रताप का सूर्य डूब गया। साम्राज्य ध्वस्त हो गया। आर्यावर्त का भाग्य फूट गया। जयित्रचन्द्र के साथ ही युद्ध में लड़ती संघर्ष करती महारानी सुहव देवी ने भी वीरगति प्राप्त की।...

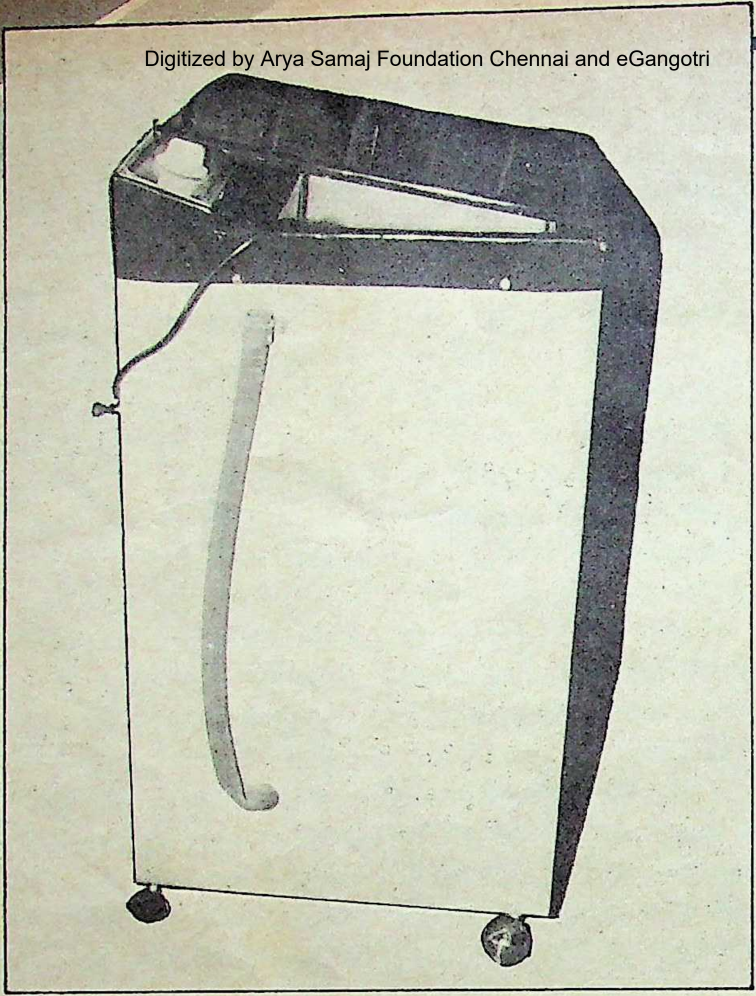
मुझे विद्याधर ने बताया कि बाद में यह रहस्य खुला कि राजप्रासाद के षड्यंत्रों का शिकार हो कर ही महारानी सुहव देवी से उपर्युक्त कुछ भूलें हो गयी थीं। पृथ्वीराज की सहायता करने और आर्यावर्त के वज्र कपाट की रक्षा करने के लिए उन्होंने महाराज जयित्रचन्द्र से बहुत कहा, मगर उनकी मूढ़ निद्रा समाप्त नहीं हुई, विवेक जागृत न हो सका और यह भयानक काण्ड हो गया। रानी ने स्वदेश रक्षा के लिए अपना गाढ़ा लाल रक्त बहा दिया। मगर तब तक बहुत देर हो चुकी थी।

विद्याधर ने यह भी बताया कि जहां महारानी धराशायी हुई थीं, वहां की मिट्टी से पद्म की भीनी-भीनी सुगन्ध बहुत दिनों तक आती रही!

मैंने आप को यह कहानी सुना दी जिसे लगभग आठ सौ वर्ष पहिले मैंने महापण्डित विद्याधर भट्ट से सुनी थी। यदि आप उस युद्धस्थली में जाने का अवसर पा सकें, जहां महारानी सुहव देवी का स्मारक अब भी ध्वस्त अवस्था में पड़ा हुआ है, तो आप कृपा करके मेरी ओर से भी श्रद्धा के दो फूल अवश्य चढ़ा देंगे—यदि परम सुन्दरी राज-राजेश्वरी सुहव देवी की स्मृति में नहीं, तो कम से कम आर्यावर्त की उस वीर ललना की स्मृति में जिसने अपनी जान दी, आर्यावर्त की आन बचाने के लिए!

CC-0. Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



छायाः मुकेश सहगल

घर का धोबी : वॉशिंग मशीन

बाजार में कैसी-कैसी वॉशिंग मशीनें आ रही हैं, उनकी कार्य-प्रणाली क्या है, यहां प्रस्तुत है इस संबंध में आपके लिए उपयोगी जानकारी।

वॉशिंग मशीन की बढ़ती हुई लोकप्रियता को देखते हुए ही बहुत सी कंपनियों ने वर्तमान प्रचलित डिजाइनों में परिवर्तन कर तथा उनकी खामियों को सुधार कर तरह-तरह के वॉशिंग मशीनों का निर्माण शुरू कर दिया है। आगामी सात आठ महीनों में ये मशीनें बाजार में आ जायेंगी। इनके अलावा पुरानी वॉशिंग मशीन निर्माता कंपनियों ने भी अपने मॉडलों में सुधार कर, नये उपकरणों वाली वॉशिंग मशीनों का निर्माण शुरू कर दिया है।

इस समय वॉशिंग मशीन बनानेवाली कतिपय मुख्य इकाइयां हैं—वोल्टास, वीडियो कोन, सुमीत, रैली तथा बुक्स कंपनियां आदि। इनके अलावा दिल्ली तथा दूसरे नगरों में लघु उद्योग के रूप में छोटी-छोटी निर्माण इकाइयां भी छोटे स्केल पर इनका निर्माण कर रही हैं। हर कंपनी के वॉशिंग मशीन की कीमत में जिस तरह अंतर है, उसी तरह उनके काम करने (कपडे धोने) का तरीका, कपड़ा धोने की क्षमता तथा एक बार में धोये जाने वाले कपड़ों की संख्या भी अलग-अलग है।

आम तौर पर वॉशिंग मशीन चार तरह की होती हैं—पूर्ण स्वचालित, अर्द्ध स्वचालित, वॉशिंग टब युक्त मशीन तथा पोर्टेबुल वॉशिंग मशीन। इन चार प्रकारों में सर्वाधिक उपयोगी है पूर्ण स्वचालित मशीन जिसमें गृहिणी की जिम्मेदारी सिर्फ कपड़े को मशीन में डालना भर होती है। स्विच दबाते ही सारा काम मशीन कर देती है। मशीन के ट्रांसपेरेंट धातु वाले द्वार (कवर) को खोल कर सोप ट्रे में साबुन डालकर, वापस यथास्थान लगा दिया जाता है। फिर, धोने योग्य कपड़े को निर्धारित स्थान में डालकर पारदर्शी द्वार को बंद कर, पहले वॉशिंग टाइमर फिर स्पिनिग टाइमर सेट कर दिया जाता है। सेट होते ही मशीन में लगे पाइप से पानी एक निर्धारित मात्रा में स्वतः निकलना शुरू हो जाता है और स्वतः बंद भी हो जाता है। उसके बाद स्पिनिग टाइमर काम करना शुरू करता है और निर्धारित समय के बाद वह भी बंद हो जाता है। इस दौरान सोप ट्रे से साबुन स्वतः पानी के साथ निकल कर झाग बनता हुआ कपड़े में मिलता, उसे भिगोता और धोता रहता है। लगभग एक घण्टे तक मशीन कपड़ा धोने, सुखाने के बाद स्वतः निर्धारित समय-अवधि के बाद बंद हो जाती है। मशीन बंद होने के १०-१५ मिनट बाद उसके ढक्कन को खोलकर, कपड़ा निकालकर, झटका देकर, सूखने के लिए डाल देना चाहिए। आम तौर पर मशीन के भीतर कपड़े धुलने के दौरान ही सूख जाते हैं। लेकिन, उनके भीतर की नमी को खत्म करने के लिए उन्हें धूप या हवा में टांगना जरूरी है।

अर्द्धस्वचालित वॉशिंग मशीन स्वचालित मशीन से आकार में छोटी होती है। इसके भीतर एक वाटर-टब होता है जिसमें निर्धारित मात्रा में पानी भरकर कपड़े की मात्रा के अनुसार पाउडर डालकर, कपड़े डाल दिये जाते हैं। फिर क्लॉक वाइज तथा एंटी क्लॉक वाइज टाइम सेटर को सेट करना पड़ता है। उसके स्विच को दबाते ही कपड़े स्वतः धुल जाते हैं। कपड़े धुलने के बाद ड्रेन बटन घुमाकर पानी निकाल देना चाहिए। इसके बाद धुले हुए कपड़ों को वॉशिंग-टब से निकाल कर, ड्रायर में डालकर, स्पिनिग टाइमर सेट कर उसे सूखने देना चाहिए। फिर कपड़े निकाल कर हवा या धूप में सूखने देना चाहिए।

वॉशिंग टब मशीन का सारा कार्य कलाप अर्द्धस्वचालित वॉशिंग मशीन की ही तरह से होता है। इसमें सिर्फ ड्रायर नही होता। इसलिए यह अपेक्षाकृत सस्ती पड़ती है। बहुत सी महिलाएं इसे सस्ती होने के कारण ही पसंद करती हैं। उनका कहना है—"ड्रायर होने से कोई विशेष फायदा नहीं होता। क्योंकि, उस हालत में भी हमें धुले हुए कपड़े ड्रायर से निकालकर सुखाने ही पड़ते हैं। इसलिए ड्रायर की अतिरिक्त कीमत क्यों दी जाए।"

पोर्टेबुल वॉशिंग मशीन की सबसे बड़ी विशेषता होती है इसे आप जहां चाहें उठाकर ले जा सकती हैं जबकि अन्य तीन प्रकार की मशीनों को ले जाने के लिए उसके नीचे लगे पहिये के सहारे ले जाना पड़ता है। फिर, यह आकार में उनसे छोटे बकेट (बाल्टी) के आकार की होती है। यूं इसकी भी कार्य पद्धति उपरोक्त वर्णित वॉशिंग मशीनों की तरह ही होती है।

हर वॉशिंग मशीन में आम तौर पर स्पिनिग टाइमर एवं वॉशिंग टाइमर स्विच (निर्धारित अवधि तक कपड़ा धोने एवं सुखाने के लिए), नार्मल ऐंड हेवी स्विच (ज्यादा कपड़ा होने पर हेवी स्विच तथा कम होने पर नार्मल स्विच दबाना चाहिए), वाटर सप्लाई सलेक्टर (पानी को वॉशिंग टब या स्पिन टब में भरने के लिए यंत्र) वाटर लेबल इंडीकेटर (पानी की सतह बतानेवाला यंत्र), ड्रेन पाइप एवं वॉशिंग टिंस ड्रेन (धुलाई के बाद गंदा पानी निकालने के लिए) आदि यंत्रों की व्यवस्था रहती है।

—बंबई ब्यूरो

चित्र बत्रा इलेक्ट्रॉनिक्स, इलाहाबाद के सौजन्य से

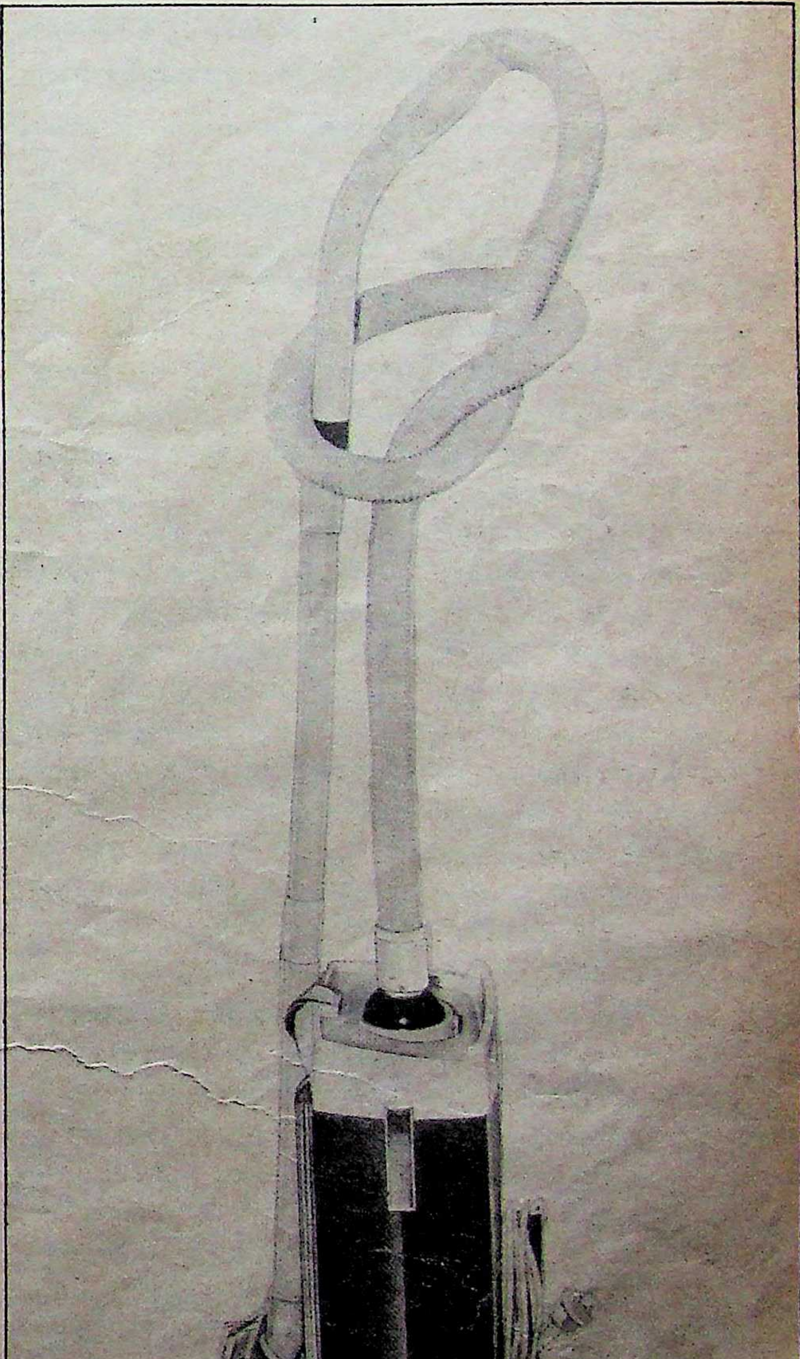
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यूरोक्लीन वैक्यूम क्लीनर

यूरोक्लीन यूरेका फोर्ब्स लिमिटेड द्वारा निर्मित वैक्यूम क्लीनर की अनेक खूबियां हैं। इसके द्वारा आप कालीन तथा सोफे पर जमा न दिखनेवाली धूल, टीवी, वीडियो के अंदर जमा धूल की सफाई के साथ-साथ एअर कंडीशनर तथा पंखों आदि की सफाई भी आसानी से कर सकती हैं। इसके अलावा इससे आप स्प्रे पेण्ट तथा पौधों पर पानी का छिड़काव भी कर सकते हैं। इसकी कीमत है लगभग ३३०० रु० तथा इसमें विद्युत खर्च आता है एक यूनिट प्रति घण्टा।

—कुमुद खण्डेलवाल



लक्मे का विंटर केयर लोशन

लक्मे ने अपनी प्रयोगशाला में अनुसंधान के बाद एक नये लोशन 'विंटर केयर' का उत्पादन शुरू किया है, जो कि कोल्ड क्रीम की ठण्ड से त्वचा की सुरक्षा संबंधी कमियों को भी पूरा करेगा।

इस लोशन के उपयोग से त्वचा पर झलकने वाली तैलीयता तथा चिपचिपाहट नहीं महसूस होगी। ६० मि०ली० तथा १२० मि०ली० की शीशियों में उपलब्ध इस लोशन में कोल्डक्रीम के तत्वों के साथ-साथ मॉइश्चराइजर के तत्व भी हैं, जिनसे त्वचा सुदर, मुलायम और तरोताजा रहती है। मॉइश्चराइजर तत्वों से युक्त होने के कारण यह हर तरह की ठण्ड से त्वचा की सुरक्षा भी करती है।

—बम्बई ब्यूरो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप भी बनाएं घर का बजट

आय और व्यय के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए जरूरी है कि आप अपने घर का बजट बनाएं। कैसे बनाएं आप बजट? पढ़िए, इस संबंध में कुछ महत्वपूर्ण सुझाव।

अजेय दफ्तर जाने की जल्दी में था। जल्दबाजी में वह टाई की नॉट भी नहीं बांध पा रहा था। मालिनी कोट लेकर खड़ी थी और मुस्कराते हुए पतिदेव की हड़बड़ी का मजा ले रही थी। आखिर अजेय ने हैरान होकर, खीझते हुए मालिनी से कहा, "मालिनी, जरा मदद तो करो।" मालिनी टाई की नॉट को दुरुस्त करने लगी। अचानक अजेय को याद आया कि स्कूटर रिजर्व पर है। उसने कहा, "मालिनी, मैं टाई ठीक कर लूंगा। तुम जल्दी से तीस रुपये लेती आओ। स्कूटर में पेट्रोल लगभग खत्म है।" मालिनी की मुस्कुराहट बुझ गयी। तीस रुपये वह कहां से लाये? सुबह ही आज जब महरी ने पन्द्रह रुपये मांगे थे तो मालिनी को मना करना पड़ा था। मालिनी बेहद धीमी आवाज में बोली, "रुपये तो नहीं होंगे।" अजेय का पारा चढ़ गया, "तीस रुपये नहीं हैं। क्यों नहीं है भई?" सारा रोमानी माहौल धूल हो गया। अजेय की आवाज का तेजाब बढ़ता गया, आज तो सिर्फ बाइस तारीख है और दस रुपये के तीन नोटों के लिए मैं मोहताज हूं। मैडम, मैं आपकी हथेली पर हर महीने तेइस सौ रुपये रखता हूं। क्या इसलिए कि बाइस तारीख को फकीरों की हालत हो जाय।" अजेय पांव पटकता हुआ स्कूटर स्टार्ट करने लगा और मालिनी औंधे मुंह पलंग पर गिरकर तकिया भिगोने लगी।

दरअसल घर की आमदनी और खर्च को यदि सतर्कता और सावधानी के साथ न नियमित किया जाय तो ऐसी ही दुखद और तनावपूर्ण स्थिति होती है। घर के खर्चों का संयोजन उचित ढंग से न किया जाय तो तेइस सौ क्या, पांच-छः हजार रुपये भी मुट्ठी से रेत की तरह निकल जायेंगे और पता नहीं चलेगा। इस स्थिति से बचने के लिए जरूरी है कि बजट बनाकर चला जाय। आइये, हम आपको बताएं कि बजट से होने वाले लाभ कौन-कौन से हैं और कैसे आप अपनी आय के अनुसार अपना बजट बना सकती हैं।

बजट के लाभ: बजट का सबसे बड़ा लाभ तो यह है कि यह निर्णय पहले ही किया जा सकता है कि परिवार के लिए सबसे जरूरी चीज क्या है? टीवी, अखबार, रेडियो के विज्ञापनों ने चीजों का ऐसा अम्बार प्रस्तुत कर दिया है कि चमकीली चीजों की चकाचौंध में आदमी यह तय नहीं कर पाता कि वह क्या खरीदे, क्या न खरीदे। हर चीज खरीदने की इच्छा होती है। ललक पैदा होती है कि घर में यह भी हो, वह भी हो। लेकिन हर आदमी की आय तो आखिर सीमित ही है। ऐसे में ही बजट की जरूरत होती है ताकि साधनों की सीमा में ही आप खर्च को नियोजित कर सकें।

(शेष पृष्ठ ४४ पर)

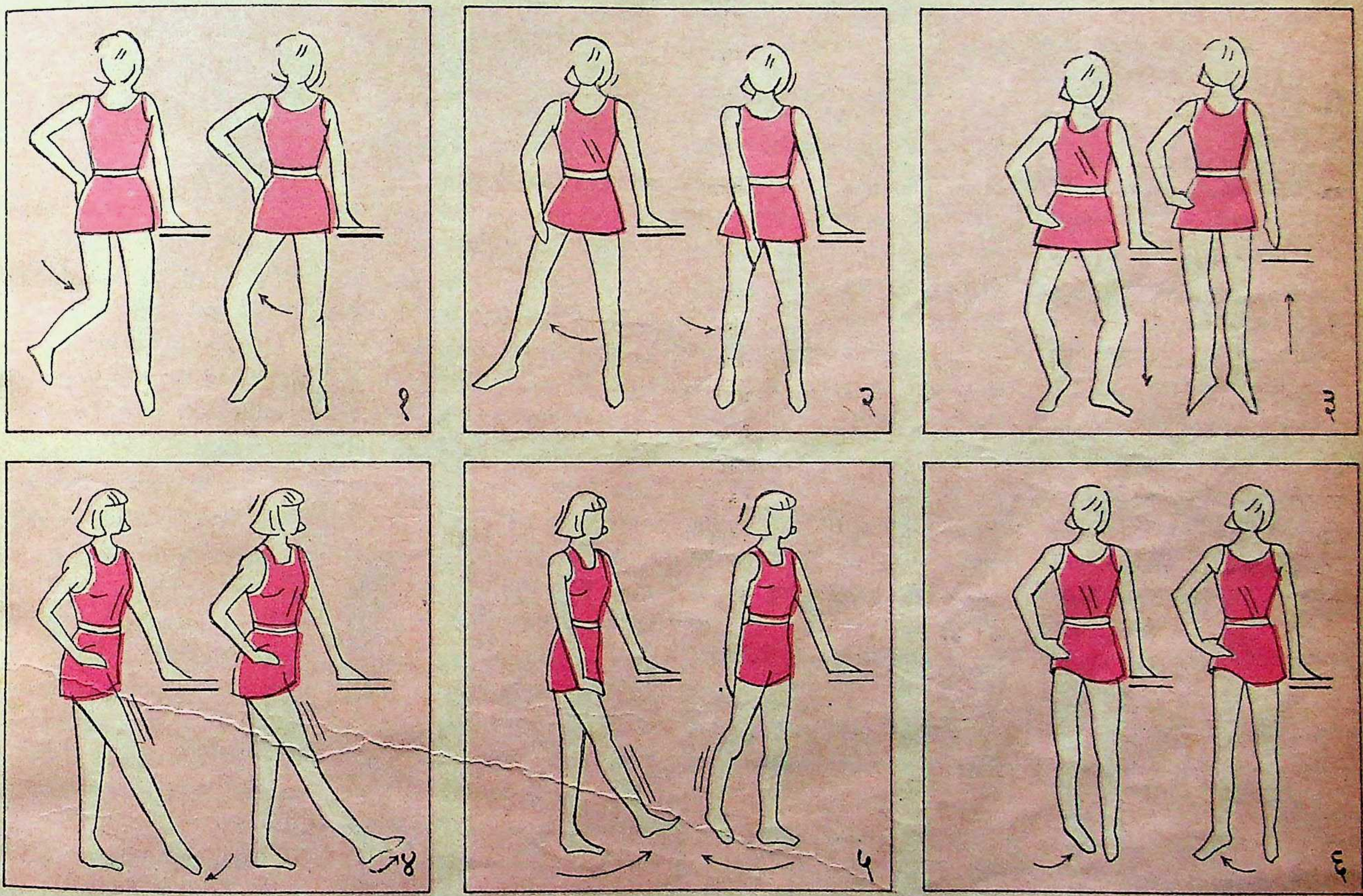
व्यय का मद	व्यय प्रतिमाह रुपये
१. आय-कर	....
२. खाद्य पदार्थ:	
अनाज: गेहूं, चावल, दाल, मसाले-हल्दी	....
मिर्च, नमक आदि	....
घी, तेल	....
सब्जी	....
दूध, दही, पनीर	....
अण्डा, मीट, चिकन	....
३. घर से बाहर:	
होटल में खाना	....
कैन्टीन में खाना आदि	....
४. प्रसाधन सामग्री:	
साबुन	....
पेस्ट	....
तेल	....
क्रीम	....
अन्य कोई प्रसाधन उपकरण	....
५. गृह सम्बन्धी अन्य व्यय:	
कुकिंग गैस, मिट्टी का तेल	....
पानी व बिजली का बिल	....
आया, नौकर, जमादार, धोबी आदि	....
६. कपड़े:	
परिवार के प्रत्येक सदस्यों के नये कपड़े व पुराने कपड़ों का रख-रखाव	....
घर के कपड़े जैसे—परदे, चादर, तकिये, गद्दे, रजाई आदि	....
७. मकान (आवास):	
किराया प्रतिमाह अथवा खुद के मकान की किस्त	....
मकान की मरम्मत रंग-रोगन आदि	....
८. परिवहन:	
निजी वाहनों का पेट्रोल खर्च व रख रखाव	....
सार्वजनिक वाहनों जैसे-बस, स्कूटर टैक्सी आदि पर व्यय	....
९. बीमारियों पर होनेवाला व्यय	....
१०. अन्य:	
परिवार के सदस्यों का जेबखर्च	....
बच्चों की स्कूल फीस	....
समाचार, पत्र-पत्रिकाएं आदि	....
मनोरंजन: जैसे—सिनेमा, वीडियो, नाटक आदि	....
११. रोजगार सम्बन्धी व्यय जैसे—डॉक्टर के लिए डाक्टरी औजार	....
१२. उपहार तथा अतिथि-सत्कार	....
१३. बचत:	
जीवन-बीमा भुगतान	....
भविष्य-निधि	....
शेयर, बांड, आवर्ती जमा-योजना	....
वृद्धावस्था निधि आदि	....

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुडौल टांगों के लिए व्यायाम

खूबसूरत फिगर के लिए पैरों का सुडौल होना भी उतना ही जरूरी है जितना कि अन्य अंगों का। आप भी अपने पैरों को सुडौल बनाइये, यहां दिये व्यायामों को करके।



खूबसूरत चेहरा, काले-काले रेशमी बाल, सुडौल वक्षस्थल और पतली कमर-खूबसूरत कहलाने के लिए सभी कुछ तो है आपके पास, लेकिन खुशी से झूम उठने से पहले जरा ड्रेसिंग टेबिल के शीशे में जरा देख लें, कि कमर से निचले वाले धड़ का क्या हाल है? यदि देखकर निराशा हो, तो दो-मिनट बाद ही उस निराशा को झाड़ फेकें, क्योंकि हम दे रहे हैं आपके हाथ में यह लेख, जो आपके नितम्बों, जांघों, पैरों, पिंडलियों और एड़ियों सभी को सुडौल बनाने के लिए विभिन्न व्यायामों से लैस है, बस आज ही से प्रयास शुरू कर दें।

इसे बताने वाली विशेषज्ञा का कहना है कि इन व्यायामों को हफ्ते में केवल तीन बार करें (लगभग २० मिनट) और बचे हुए तीन दिन तैरें, तेज-तेज टहलें या साइकिल चलायें। इसके अतिरिक्त कम वसा वाला भोजन करें तो वांछित परिणाम अवश्य मिलेगा। इतना करने पर मात्र तीन हफ्तों में ही परिणाम दिखाई पड़ेगा। इस व्यायाम से आपके पैरों का जन्मजात आकार तो न बदलेगा, लेकिन उनमें सुडौलता अवश्य आयेगी। इस व्यायाम को करने से पहले पांच मिनट तक शरीर को 'स्ट्रेच' करें। फिर किसी मजबूत कुर्सी का सहारा लेकर ही प्रत्येक व्यायाम को करें। प्रत्येक व्यायाम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करते समय थकान हो तो सांस बाहर छोड़ें।

१- कूल्हों का व्यायाम : सीधे हाथ की उंगलियों के सिरों को सीधे कूल्हे के भीतर धंसे स्थान पर रखें। चित्र के अनुसार दाहिने पैर को बायें की ओर मोड़ें। इसे झुलाकर फिर बाहर की ओर ले जायें (चित्र देखें) इसे दस बार करें। एक बार भीतर झुलायें और एक बार बाहर झुलायें तब एक बार पूरा होगा। दोनों पैरों से इसी तरह करें। धीरे-धीरे इस अभ्यास को बीस बार तक बढ़ायें।

२- भीतरी और बाहरी जांघों का व्यायाम : दोनों पैर मिलाकर खड़ी हों, दाहिने हाथ को चित्र के समान दाहिनी जांघ पर सामने रखें। अब उसी पैर को धीरे से बाहर फैलायें फिर हाथ से जांघ पर दबाव दें। अब जांघ के भीतरी भाग पर दूसरे चित्र के समान हाथ रखकर पैर को भीतर ले आयें, हाथ से दबाव दिये रहें। दोनों पैरों से पहले दस-दस और बीस-बीस बार करें।

३- पिंडलियों का व्यायाम : दोनों पैरों पर समान भार डालकर खड़ी हों। पंजे बाहर मुड़े रहें। घुटने झुकायें। अब दाहिने पैर की एड़ी ऊपर उठायें। पंजे को इतना ऊपर उठायें कि पैर केवल सामने के भाग पर टिका रहे (चित्र देखें)। इस समय बायां पैर फर्श पर पूरा जमा रहे। अब धीरे-धीरे दूसरे चित्र के समान दोनों पंजों पर खड़ी हो जायें। पैर सीधे रखें। अंत में शुरू की अवस्था में आ जायें, यानी पैर सीधे और एड़ियां फर्श पर जमी हुई। शुरू में बारी-बारी से दोनों पैरों से दस बार करें, फिर बीस तक ले जायें।

४- पिंडलियों और टखनों का व्यायाम : सीधे पैर की उंगलियों को फर्श की ओर झुकायें और फिर दूसरे चित्र के समान उंगलियों को सीधा करें। पहले दस बार एक-एक पैर से करें, फिर बीस तक ले जायें।

५- टखनों और शिनबोन (भीतरी जांघ की हड्डी) का व्यायाम : दाहिने कूल्हे पर दाहिना हाथ रखें। चित्र के अनुसार दाहिना पैर सामने उठायें और उंगलियों को बायें पैर की ओर मोड़ें। पैर बिना हिलाये दूसरे चित्र के समान टखना बाहर मोड़ें, उंगलियां उसी दिशा में सामने मोड़ें। शुरू में इसे १० बार करें। धीरे-धीरे बढ़ाकर २० बार कर दें।

६- जांघों के सामने व पिछले भाग का व्यायाम : दोनों पैर मिलाकर खड़ी हों। दाहिने हाथ को दाहिनी जाघ के सामने वाले हिस्से पर रखें। हाथ का दबाव देते हुए धीरे-धीरे पैर सामने उठायें (चित्र देखें)। दूसरे चित्र के समान हाथ पीछे रखकर व दबाव देते हुए पैर पीछे ले जायें। दस बार दोहरायें, फिर दोनों पैरों से बीस-बीस बार करें।

—सौन्दर्य सलाहकार, मनोरमा

संकोच किस बात का? बैठते क्यों नहीं? आखिर मैं तुम्हारी बीवी हूं, कोई गैर नहीं...

—आप भी बनाएं घर का बजट—

(पृष्ठ ४२ का शेष)

पारिवारिक बजट का दूसरा महत्वपूर्ण लाभ यह है कि इससे परिवार के दूरगामी लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकता है। मान लीजिए किसी परिवार में बेटे होने पर विदेश भेजने का लक्ष्य है ताकि वह उच्च शिक्षा पा सके। ऐसे में प्रारम्भ के वर्षों से ही परिवार इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए बचत शुरू कर देगा। इसी तरह यदि आप कलर टीवी खरीदना चाहती हैं तो बजट में आपको हर महीने सुनिश्चित बचत की गुंजाइश निकालनी होगी।

बजट बनाने से पहले : पहली बार बजट बनाने के पूर्व यह जरूरी है कि पहले बाजार का सर्वेक्षण करके विभिन्न वस्तुओं के मूल्यों का अनुमान कर लिया जाय। मूल्यों के घटने-बढ़ने के अनुसार बजट के खर्च की चीजों में फेर-बदल किया जा सकता है। बाजार की कीमतों की जानकारी प्राप्त करने का दायित्व परिवार के विभिन्न सदस्यों को दिया जाना चाहिए। मसलन, पत्नी खाद्य सामग्रियों के बारे में सही निर्णय ले सकती है जबकि घर के पुरुष-सदस्य मकान या स्कूटर आदि की खरीद फरोख्त में उचित निर्णय ले सकेंगे।

बजट किस तरह बनाएं ?: आइये, अब देखें कि बजट बनाया कैसे जाय? बजट बनाने में जिस बात का ध्यान सबसे ज्यादा दिया जाना चाहिए वह है व्यय के मदों का वर्गीकरण। आपकी सहायता के लिए हम यहां एक बजट का नमूना प्रस्तुत कर रहे हैं। आप इस सूची के आधार पर पारिवारिक आय को व्यय के लिए विभाजित करें।

जिन परिवारों में आय की अनिश्चितता हो उन्हें कुछ धन संचय करके एक कोष के रूप में रखना चाहिए जिसका उपयोग परिवार के अति आवश्यक जरूरतों को उस समय पूरा करने में किया जा सके जब परिवार की आय कम हो। परिवार के सभी सदस्यों के वेतन, लाभ-हानि, बोनस, लाभांश आदि को सूचीबद्ध करना चाहिए।

इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि बजट के द्वारा अपर्याप्त आय को पर्याप्त नहीं बनाया जा सकता। आय बढ़ाने के लिए तो कुछ अतिरिक्त कार्य करने होंगे।

वस्तुओं को किस्त पर खरीद कर लम्बी अवधि तक भुगतान द्वारा भी परिवार की कुछ आवश्यकताएं पूरी की जा सकती हैं। फ्रिज या टीवी को इस तरह खरीदने में एक साथ आर्थिक दबाव नहीं पड़ता। इसमे ध्यान रहे कि दुकानदार पैसे अधिक न ले।

व्यय में कटौती : आय व्यय में सन्तुलन के लिए जरूरी है कि खर्चे में कटौती की जाय। जैसे अखबार और कुछ मनपसन्द पत्रिकाएं तो आप खरीदें लेकिन अन्य पत्रिकाओं को किराये पर लेकर पढा जा सकता है।

घर के सदस्य मिल-बांट कर काम कर लें तो नौकरों, धोबियों पर होने वाले खर्च से बचा जा सकता है।

ब्यूटी पार्लर में जाने के बजाय यदि सौन्दर्य के घरेलू नुस्खों को आजमाया जाए तो व्यर्थ के खर्च से बचा जा सकता है

सेल के दौरान या बेमौसम में सामान सस्ता मिल जाता है उसका भी लाभ आप उठा सकती हैं।

भोजन की सामग्री में भी लगभग दस प्रतिशत की कटौती की जा सकती है। जैसे, अरहर की दाल मंहगी हो तो पांच किलो के बजाय तीन किलो में काम चलाया जा सकता है। सस्ते विकल्प के रूप में कम महंगी दालों को अपनाया जा सकता है।

बजट का मूल्यांकन : महीने के अन्तिम दिनों में पारिवारिक एवं व्यक्तिगत आवश्यकताओं के आधार पर बजट का मूल्यांकन करना चाहिए। यह मूल्यांकन अगले माह में आपको पिछले माह की गलतियों या अनावश्यक खर्चों से बचायेगा। बजट के मूल्यांकन में और बातों के अलावा इस बात की अनदेखी भी नहीं की जानी चाहिए कि सारे खर्चों के बाद अंततः क्या बचाया गया, क्योंकि बचत ही परिवार की भविष्य निधि होती है। आड़े वक्त में यही काम आती है।

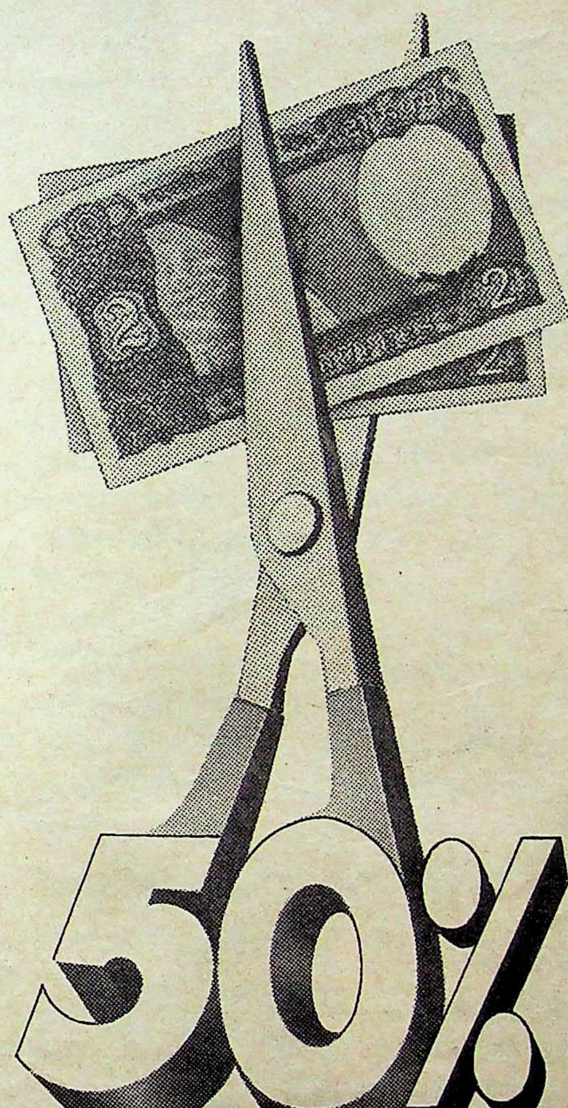
—प्रमिला परमार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेडिकर जुओं से आपका रक्षक

सरल • सुरक्षित • असरदार



जल्दी कीजिए !
ऑफ़र सिर्फ़
28 फरवरी, 1989 तक.

50% कटौती

मेडिकर सैशे पर.

अपने डीलर को यह कूपन दीजिए और रु. २/- बचाइए.

मेडिकर एक क्रांतिकारी जूं-रोधक उपचार है. अब आपको इस पर 2 रु. की छूट मिलेगी. मेडिकर का इस्तेमाल पैक पर बताए निर्देश अनुसार कीजिए. ये जुओं को पूरी तरह हटाता है और बच्चों के बालों को साफ़-सुथरा और स्वस्थ रखता है.

मेडिकर. जुओं से आपका रक्षक.

---

2 रु. बचाइए

हर मेडिकर सैशे पर

ग्राहक का नाम : ____________________

पता : ____________________

क्या आपने मेडिकर का इस्तेमाल पहले कभी किया? हां/ना

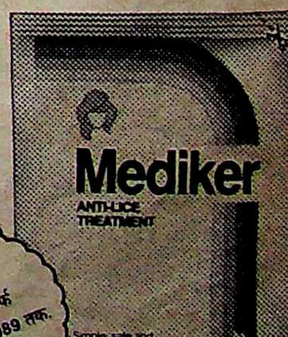
प्रिय डीलर भाई,

ऑफ़र अवधि के दरमियान जब हमारा ग्राहक आपको यह कूपन दे तो कृपया उसे मेडिकर जूं-रोधक-उपचार के एक सैशे पर 2 रु. की छूट दीजिए. कृपया जांच कर लें कि कूपन पर ग्राहक का नाम व पता सहित पूर्ण विवरण हो, फिर कूपन अपने पास ही रखें. ऑफ़र अवधि की समाप्ति पर हमारा सेल्समैन आपसे यह कूपन ले जाएगा और बदले में अगली खरीदारी पर आपको डिस्काउंट की रकम के बराबर रुपए कम कर देगा. साथ-साथ ये स्कीम संभालने के लिए प्रति कूपन आपको 20 पैसे का मुआवज़ा देगा.

धन्यवाद सहित.

R. Ramesh

श्री आर. रमेश
प्रोडक्ट मैनेजर
प्रॉक्टर एंड गैम्बल इंडिया लिमिटेड: विक्स व क्लिएरसिल के निर्माता.



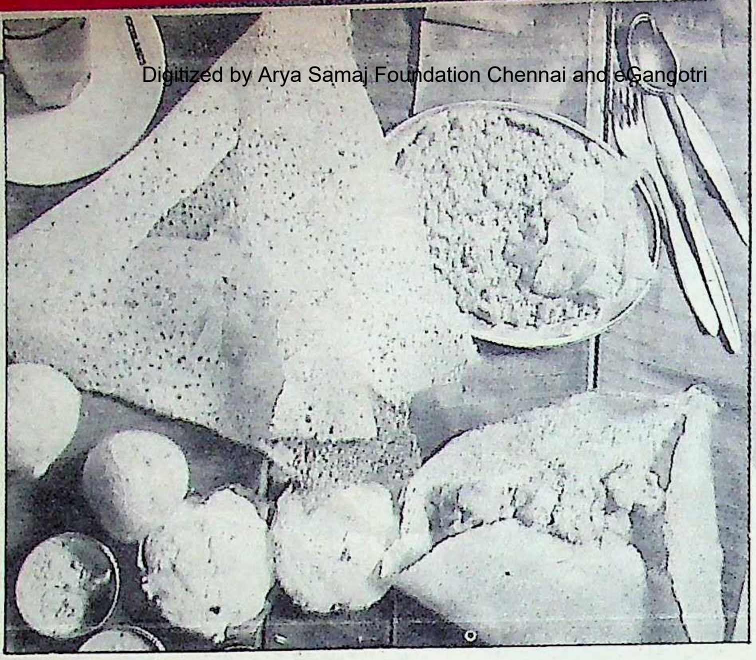
ऑफ़र सिर्फ़
28 फरवरी, 1989 तक.

* यदि कूपन पर ग्राहक का नाम व पता नहीं लिखा होगा, तो हमें खेद है कि उस कूपन पर हम मुआवज़ा नहीं दे सकेंगे.

everest/88/P&G/414 hn

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



–वुडलैंड रेस्टोरेन्ट के दक्षिण भारतीय व्यंजन–
(पृष्ठ ३५ का शेष)

भी हलका उबाल लें। २ कप पानी उबालें। उसमें हल्दी, इमली का रस, गुड़, नमक, एक कटा प्याज डाल दें। उबाल आ जाने पर उसमें अरहर की दाल, चावल, सब्जियां भी मिलाएं। थोड़ी देर धीमी आंच पर पकने दें, फिर उतार लें। एक अलग बर्तन में एक बड़ा चम्मच तेल गर्म करें। उसमें बचा प्याज, चने की दाल, उड़द दाल, मेथीदाना, लाल मिर्च, साबुत धनिया भूनकर पानी के छीटे देकर थोड़ी देर आंच पर रखकर ही उसमें तेजपत्ता, करी पत्ता डालकर बघार तैयार करें। इस तैयार बघार को दाल, चावल और सब्जियों पर डालें। ऊपर से गरम मसाला पीसकर मिलाएं। देसी घी और तले काजू, कसा नारियल भी डालकर सर्व करें।

माइसोर मसाला डोसा

सामग्री: मक्खन ५० ग्राम, कच्चा चावल २०० ग्राम, सेल्हा चावल २ कप, उड़द दाल १५० ग्राम, मेथीदाना १५ ग्राम, नमक स्वादानुसार, घी २ कप।

विधि: उड़द दाल २-३ घण्टे भिगोकर पीस लीजिए। दोनों तरह के चावल ६-८ घण्टे भिगोकर पीस लीजिए, मेथीदान आधा घण्टा भिगोकर पीस लीजिए, सब चीजें साथ मिलाकर १-२ घण्टा खमीर उठने के लिए रख दीजिए। बाद में नमक मिलाकर डोसा बनाइए।

चटनी सामग्री: ५० ग्राम चने की दाल, ४ ग्राम सूखी लाल मिर्च, ६ करी पत्ता, १/२ कसा नारियल, १० ग्राम इमली का रस, तेल एक बड़ा चम्मच।

विधि: तेल में चने की दाल, मिर्च व करी पत्ता भूनिए। उसके बाद सब चीजें मिलाकर एकसाथ पीस लीजिए। जब डोसा बन जाए तो यह चटनी बीच में लगाकर मक्खन भी रखकर सर्व करिए।

कांचीपुरम् इडली

सामग्री: उड़द दाल २०० ग्राम, चावल का रवा ३०० ग्राम, काली मिर्च १५ ग्राम, काजू के टुकड़े २५ ग्राम, चने की दाल १५ ग्राम, हल्दी पाउडर, एक छोटा चम्मच, जीरा १० ग्राम, नमक स्वादानुसार, घी २ बड़े चम्मच।

विधि: चावल का रवा एक घण्टा पानी में भिगोकर, पानी निकाल दीजिए। उड़द दाल २-३ घण्टे भिगोकर बारीक पीस लीजिए और कम से कम ४ घण्टे रखकर खमीर उठाइए। खमीर उठने के बाद दोनों को मिला दीजिए। चने की दाल एक घण्टा भिगोकर इसमें मिलाइए। एक चम्मच घी गर्म कर काली मिर्च, जीरा, काजू भूनिए और निकालते समय उसमें हल्दी डालकर तुरन्त निकाल लीजिए, ताकि हल्दी काली न हो जाए। यह सब इडली के मिक्सचर में मिला दीजिए। नमक भी डालिए व खूब अच्छी तरह चलाइए। केले का पत्ता गोल काटकर इडली स्टैंड (बाजार में उपलब्ध) में रखकर फिर मिक्चर डालिए। प्रेशर कुकर में थोड़ा सा पानी डालकर जाली लगाकर इडली स्टैंड रखिए। ढक्कन ढंककर बिना वेट लगाए भाप में पकाइए। सुगन्ध अच्छी होगी गर्म ही सर्व करिए। सांभर के साथ स्वादिष्ट लगेगी।

रवा डोसा

सामग्री: २५० ग्राम सूजी, २५० ग्राम चावल का आटा (बारीक), ४-१/२ कप पानी, जीरा एक छोटा चम्मच, काली मिर्च पिसी एक छोटा चम्मच, ४ हरी मिर्च बारीक कटी, नमक स्वादानुसार, तेल।

विधि: सूजी, चावल का आटा तथा पानी, जीरा, काली मिर्च हरी मिर्च सब मसाला मिलाकर १/२ से १ घण्टा रखें फिर मिश्रण का डोसा बनाएं।

इसको बनाते समय तवा फ्लैट ही हो, और मिश्रण डालते समय कटोरी में भरकर थोड़ा ऊपर से हाथ गोलाई से घुमाते हुए डालिए। मिक्सचर बिल्कुल पतला होने के कारण अपने आप फैल जायेगा। धीमी आंच पर सिकने दीजिए फिर उतार लीजिए, चटनी के साथ सर्व कीजिए।

रवा इडली

सामग्री: सूजी २५० ग्राम, घी १०० ग्राम, काजू ५० ग्राम, चने की दाल ५० ग्राम, अदरक एक छोटा टुकड़ा, हरी मिर्च कटी ३, एक बड़ा चम्मच ताजा नारियल (कसा), दही १/४ लिटर, उड़द दाल पेस्ट १०० ग्राम, करी पत्ता ६, नमक स्वादानुसार।

विधि: कड़ाही में घी डालकर काजू, चने की दाल फ्राई करिए। बाद में उसी में सूजी डालकर भूनिए। धीमी आंच पर रखें ताकि यह हलका सा गुलाबी हो जाए। गुलाबी हो जाने पर उतार कर ठण्डा होने दें। अब अदरक, हरी मिर्च, दही, उड़द का पेस्ट एक साथ मिलाकर १/२—१ घण्टा रखिए। इडली के सांचे में घोल भरकर प्रेशर कुकर में पानी भरकर जाली पर सांचे रखकर ढक्कन ढंककर बिना वेट लगाए पकाएं।

सांभर

सामग्री: अरहर दाल २०० ग्राम, चने की दाल २५ ग्राम, उड़द दाल २५ ग्राम, एक चुटकी राई, इमली ५० ग्राम (१०० मिली० पानी में रस निकालिए) गुड़ १० ग्राम, धनिया एक गड्डी, सूखी लाल मिर्च २, जीरा एक छोटा चम्मच, मेथी १/२ छोटा चम्मच, हीग ३ ग्राम, धनिया पाउडर एक छोटा चम्मच, मिर्च पाउडर एक चम्मच, हल्दी एक छोटा चम्मच, नमक, चौथाई नारियल कसा, २ टमाटर के टुकड़े, २ प्याज कटा हुआ, तेल ४ चम्मच, घी ३ बड़े चम्मच, करी पत्ता ६।

विधि: अरहर की दाल पानी के साथ सादा उबाल कर अलग रख लीजिए। अब मेथीदाना, चने की दाल, उड़द दाल, धनिया, लाल मिर्च, जीरा, ४ चम्मच तेल में भून लीजिए। अब इसे नारियल के साथ मिलाकर पीस लीजिए। पेस्ट बन जायेगा। २ लिटर पानी में धनिया पाउडर, हल्दी, मिर्च पाउडर, इमली का रस गुड़, हींग, नमक डालकर २०-३० मिनट उबालिए। जब पानी आधा रह जाए, उसमें प्याज व टमाटर मिलाइए। चलाते हुए उबालिए। अब अरहर दाल, पेस्ट (मसालों का) मिलाकर थोड़ी देर और उबालिए। घी में सूखी मिर्च, प्याज, करी पत्ता थोड़ा फ्राई करके (तड़के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के लिए) डालिए। आंच से नीचे उतार लीजिए। हरी धनिया डालिए।

माइसोर बोंडा और वड़ा

सामग्री: २५० ग्राम उड़द दाल, ४ हरी मिर्च, एक इंच नारियल का टुकड़ा, नमक स्वादानुसार, तेल एक बड़ा चम्मच।

विधि: दाल भिगोकर बारीक पीस लीजिए। ध्यान रहे ज्यादा पतली न होने पाए। इसे फेंटकर हलका कर लीजिए। हरी मिर्च व नारियल के बारीक टुकड़े काटकर इसमें मिला दीजिए। इसकी अब चपटी टिकियां बनाकर धीमी आंच पर सेंकिए। थोड़ा चपटा करके बीच में छेद करके वड़ा बना सकते हैं। इसके साथ चटनी परोसिए। चाहें तो सांभर भी सर्व करिए।

चटनी के लिए सामग्री: एक नारियल, ५ हरी मिर्च, एक छोटा चम्मच पिसा अदरक, १० ग्राम इमली, नमक स्वादानुसार, धनिया पत्ती एक गड्डी।

विधि: सब एकसाथ मिलाकर पीस लीजिए। बाद में राई व करी पत्ता का तड़का दीजिए। बस तैयार हो गयी चटनी।

मूंगदाल डोसा

सामग्री: २५० ग्राम साबुत मूंगदाल, एक कप चावल का आटा, १५ ग्राम अदरक, ५ हरी मिर्च।

विधि: मूंग की दाल को ४ घण्टे भिगोकर पीस लीजिए। उसमें चावल का आटा व हरी मिर्च, अदरक, बारीक काट कर मिला लीजिए। (चाहें तो कटी प्याज डाल सकती हैं) डोसा बनाइए। डोसा बनाते समय ऊपर से प्याज डालिए।

पोंगल

सामग्री: चावल ३०० ग्राम, मूगदाल धुली १०० ग्राम, साबुत काली मिर्च २ छोटे चम्मच, जीरा एक छोटा चम्मच, काजू ५० ग्राम, हींग का पानी २ छोटे चम्मच, असली घी पिघला २ कप, एक कप दूध, नमक स्वादानुसार।

विधि: एक बर्तन में अन्दाज का पानी लेकर उसमें मूंगदाल और नमक उबालिए। आधी दाल पक जाने पर उसमें चावल डालकर अच्छी तरह पका लीजिए। दूध डाल दीजिए व पानी सूखने तक पकाते रहिए। फिर उतार लीजिए। घी में काली मिर्च, जीरा, काजू भून लीजिए। हींग का पानी मिला दीजिए। अब ये सब चीजें चावल दाल के मिश्रण में मिला दीजिए। गर्म ही परोसिए।

पोलियोदरे

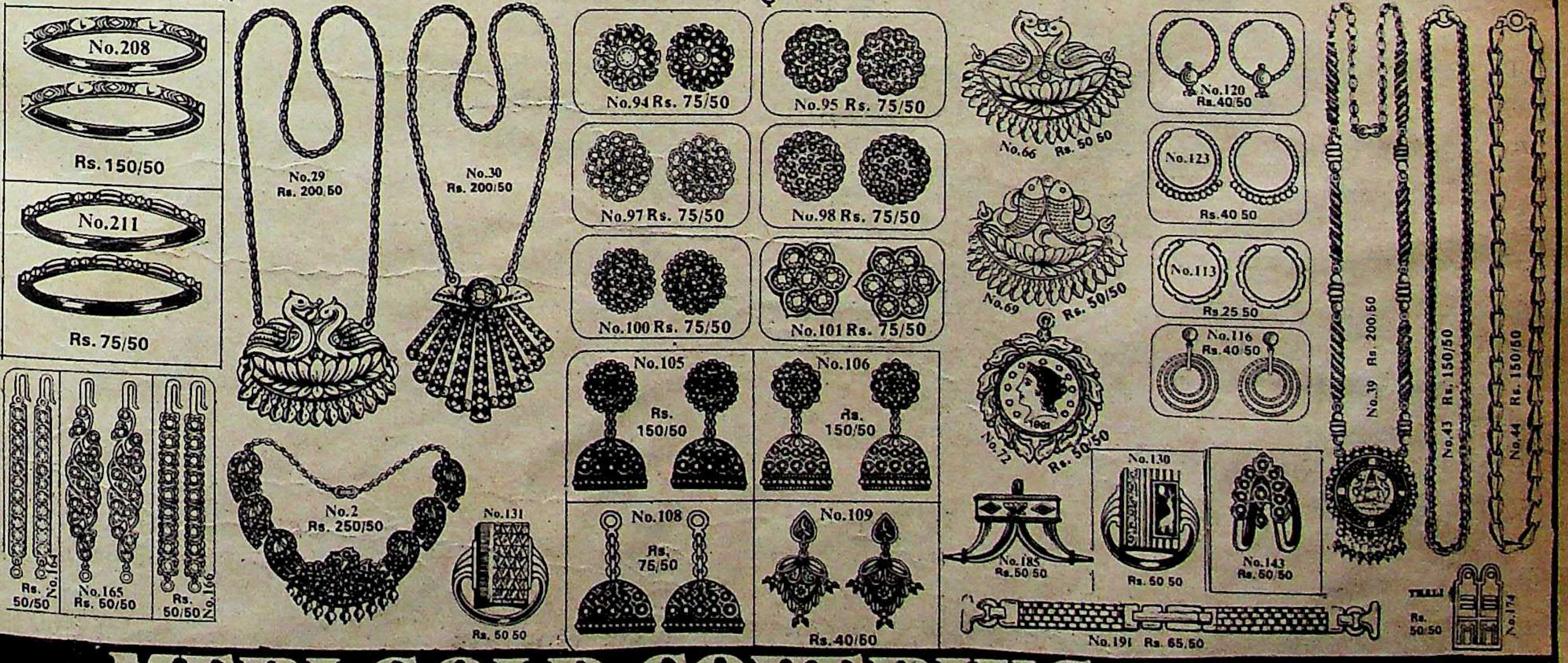
सामग्री: चावल ५०० ग्राम, इमली २०० ग्राम, साबुत धनिया १०० ग्राम, ३ हरी मिर्च, सफेद तिल ५० ग्राम, हींग १० ग्राम, मेथी एक छोटा चम्मच, मूंगफली १०० ग्राम, चने की दाल २५ ग्राम, उड़द दाल २५ ग्राम, हल्दी पाउडर एक छोटा चम्मच, राई एक छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, गुड़ एक छोटा टुकड़ा, काली मिर्च साबुत २५ ग्राम, जीरा २५ ग्राम, तिल्ली का तेल २०० ग्राम।

विधि: धनिया, काली मिर्च, जीरा, हरी मिर्च, तिल हलका भूनकर पीस लें। चावल उबालिए। ध्यान रहे चावल खिले-खिले रहें। अब एक बर्तन में १० ग्राम मिर्च, राई, हींग, चने की दाल, उड़द दाल, मूंगफली भूनिए। भुन जाने पर इमली का रस डाल दीजिए। हल्दी व गुड़ भी डाल दीजिए व १५-२० मिनट धीमी आंच पर पकाते रहिए। गाढ़ा हो जाने पर नीचे उतार लीजिए। इसमें भुना हुआ मसाला मिला दीजिए। इसे चावल में मिलाइए व तिल्ली का तेल डालकर ठीक से मिला दीजिए। ठण्डा या गर्म कैसे भी सर्व करिए।

—व्यंजन विधियां:
वुडलैण्ड रेस्टोरेन्ट,
बंबई के सौजन्य से
—प्रस्तुति: प्रसून

"मेरी"

22 कैरट् स्वर्ण-आवृत जेवरों की चातुरी में है वीश्व नामी उत्तमता की प्रकृति। चमकीला सुन्दरी। सब की मन पसन्द, बेजाड़ रंगरूप में गारंटी जेवरों। मंगवाते वक्त जेवरों की संक्षा सूचीत करे। वी.पी.पी. खर्च अलग। मुफत केटलाग के लिए लिखे।



MERI GOLD COVERING WORKS
P.O. BOX: 1405, 14, RANGANATHAN STREET
T. NAGAR, MADRAS - 600 017

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसे कर सकती हैं आप ऊर्जा की बचत ?

घरेलू उपकरणों के इस्तेमाल में ऊर्जा की बचत करने के लिए यहां कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए जा रहे हैं, जिन्हें हर गृहिणी को अमल में लाना चाहिए।

रसोई घर के कामों में गृहिणी की मदद के लिए आज तमाम घरेलू उपकरण बाजार में उपलब्ध हैं। फ्रिज, ओवन कुकिंगरेंज या गैस का चूल्हा, टोस्टर, मिक्सी आदि उपकरणों को मात्र आराम की वस्तुएं नहीं कहा जा सकता। ये सब वस्तुएं अब गृहिणी के लिए जरूरत के सामान बनती जा रही हैं। इन उपकरणों की मदद से घण्टों का थका देने वाला काम वह मिनटों में व कम मेहनत में खत्म कर सकती है। पर इन उपकरणों के चुनाव व इस्तेमाल करने में उसे काफी सूझ-बूझ से काम लेना चाहिए वर्ना ये साजो सामान उसके लिए सिर दर्द बन जाएंगे। बिजली के लम्बे चौड़े बिल उसके घर के बजट को बुरी तरह प्रभावित करेंगे। इन उपकरणों के इस्तेमाल में ऊर्जा की बचत कैसे करें, यह तो उसे जानना ही चाहिए।

इस विषय में सबसे जरूरी बात तो यह है, कि कोई भी उपकरण खरीदते समय अपने परिवार के सदस्यों की संख्या ध्यान में अवश्य रखें। उदाहरण के लिए, यदि आपका परिवार छोटा हो, तो छोटे साइज का फ्रिज ही खरीदें, क्योंकि गर्म व ठण्डा करने वाले दोनों ही तरह के उपकरणों में बिजली ज्यादा खर्च होती है। अतः यदि फ्रिज बड़ा होगा तो उसके अन्दर ही ठण्डक को एक खास तापक्रम पर बनाए रखने के लिए उसके मोटर को अधिक काम करना पड़ेगा, जिसके लिए अधिक बिजली की आवश्यकता होगी। यदि आपके परिवार की जरूरतें केवल इतनी ही हैं, कि आपको फ्रिज में एक या दो लिटर दूध, कुछ फल व सब्जियां पानी की दो-चार बोतलें और बचा खाना ही रखना है, तो भी बहुत बड़े फ्रिज की जरूरत नहीं होगी।

कई बार उपकरण के गलत इस्तेमाल करने पर भी बिजली ज्यादा खर्च होती है। बच्चे अक्सर फ्रिज़ का दरवाजा खोलकर खड़े हो जाते हैं और उसके बाद सोचना शुरू करते हैं कि उन्हें खाने की कौन-सी चीज निकालनी है। आप स्वयं भी बार-बार फ्रिज का दरवाजा न खोलिए। एक या दो बार में जो सामान निकालना है निकाल लीजिए। फ्रिज के दरवाजे को बार-बार खोलने से उसके अन्दर की हवा गर्म हो जाती है, जिसे जरूरी तापक्रम पर वापस लाने के लिए फ्रिज के मोटर को काम भी ज्यादा करना पड़ता है और उसमें बिजली भी अधिक खर्च होती है।

फ्रिज के अन्दर गर्म चीजें न रखें। उसके फ्रीजर चेस्ट की डिफ्रोस्टिंग बराबर करते रहना चाहिए। फ्रीजर चेस्ट में अधिक बर्फ जमा हो जाने पर फ्रिज की ठण्डक को बनाए रखने में बिजली काफी खर्च होती है और मोटर पर बहुत जोर पड़ता है। इसके कारण बिजली का बिल तो ज्यादा आएगा ही, आपका उपकरण भी जल्दी खराब हो जाएगा।

इसी प्रकार चूल्हा चाहे गैस का हो या बिजली का, यदि किफायत से इस्तेमाल न किया जाए, तो ऊर्जा ज्यादा खर्च होती है। हमारे यहां लोगों की यह धारणा एकदम गलत है कि तेज आंच पर खाना जल्दी पकता है। खाना बनाते समय, जहां तक सभव हो, छोटा बर्नर ही जलाएं। सब्जी वगैरह जब खदकने लगे, तो उसके नीचे आंच धीमी कर दें। एक काम के समाप्त होते ही स्टोव बन्द कर दें। खाना पकाने के लिए अधिकतर चपटे पेंदे वाले बर्तनों का ही उपयोग करें। गोल पेंदे वाले बर्तनों में लौ बर्तन के नीचे चारों ओर फैलकर इधर-उधर उड़ती है। फलतः अधिकतर आंच बेकार चली जाती है।

फ्रिज से निकालकर खाने की चीजों को पहले कुछ देर बाहर रख लें और उसके पश्चात उन्हें गरम करें। ज्यादा ठण्डा खाना गर्म करने में ज्यादा समय लगेगा, जिससे बिजली या गैस भी ज्यादा खर्च होगी।

प्रेशर कुकर में दो तरकारियां या दाल चावल एक साथ पकाया जा सकता है। ऐसा करने से समय की बचत तो होगी ही, गैस भी कम ही खर्च होगी।

यदि आपका परिवार छोटा है और बेकिंग आपको यदा-कदा ही करना है, तो आपका काम छोटे से ओवन ही चल सकता है। ओवन के इस्तेमाल में एक बात का तो हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि उसके ग्लास के ढक्कन अथवा पल्ले के चारों ओर लगी रबर की सील ढीली न होने पाए। यह पल्ला एयर टाइट होना चाहिए। अन्यथा ओवन के अन्दर की गर्मी लगातार बाहर निकलती रहेगी और अन्दर का तापक्रम एक जैसा बना रह पाएगा।

ओवन में केक वगैरह बेक करते समय उसके ग्लास के पल्ले अथवा ढक्कन को बार-बार खोलकर न देखें कि केक बना है या नहीं। समय का ध्यान रखें। यदि आप चाहें तो ग्लास के ढक्कन से झांककर भी अन्दर का हाल देख सकती हैं। बार-बार ढक्कन खोलने से अन्दर की कुछ गर्म हवा तो बाहर अवश्य ही निकल जाती है और बाहर की ठण्डी हवा उसका स्थान ले लेती है, जिससे कि ओवन के अन्दर का तापक्रम स्थिर नहीं रह पाता और उसमें रखी हुई चीज सेट किए किए गए समय में नहीं पक पाती। जब समय ज्यादा लगेगा तो बिजली भी ज्यादा ही खर्च होगी।

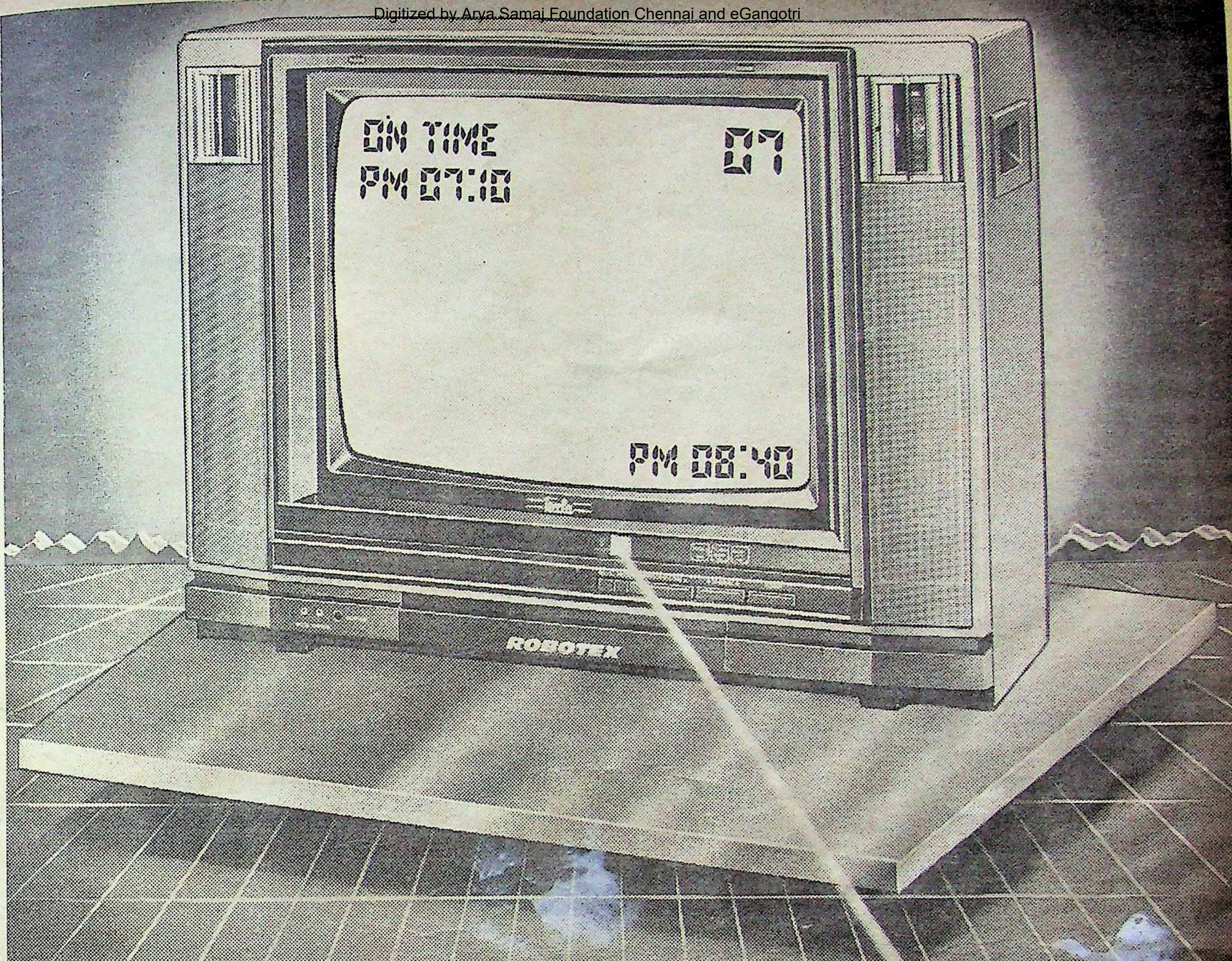
टोस्टर और मिक्सी तो रसोईघर में करीब-करीब नित्य ही इस्तेमाल होते हैं। इनके उपयोग में तो मुख्य रूप से एक ही बात का ध्यान रखना ज्यादा जरूरी है। वह यह कि इन उपकरणों को चालू स्थिति में छोड़कर कहीं न जाएं। जैसे ही इनका काम समाप्त हो जाए इन्हें पावर लाइन से डिसकनेक्ट कर दें।

—मनोरमा स्पेशल सेल

ये मेरे पति हैं—किसी खटमल या 'फ्ली' से कम नहीं, मैं कहीं भी जाऊं ये मेरे साथ जरूर चिपके रहते हैं, कोई दवा है आपके पास जो...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

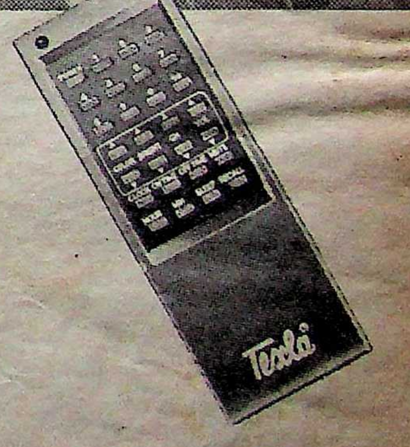


आ गया टेली-जगत में अनदेखी विशेषताओं का अस्त्र-शस्त्र लेकर...

टेली-तकनीक की नयी सीमाओं को लांघता, आ पहुँचा है रोबोटेक्स – एक ऐसा कलर टीवी जो उन्नत विशिष्टताओं के शस्त्रागार की ताकत पर टेली-जगत में अपना विजय-पताका फहरा रहा है।

रोबोटेक्स... तकनीकी जादूगरी और नये रूप-ओ-अंदाज़ का बेजोड़ समन्वय जिसे आप, एक 28 बटन वाले रिमोट कंट्रोल यंत्र के जरिये, दूर बैठे, उंगली मात्र के स्पर्श से जागृत कर सकते हैं.

- अपने आप चालू व बंद होने की सुविधा ताकि आप अपने पसंदीदा कार्यक्रम देखना न भूलें.
- स्क्रीन पर सुबह-शाम का वक्त दर्शाने वाला विशेष डिजिटल घड़ी.
- स्क्रीन पर 6 रंगों में 11 टीवी कार्यों का डिसप्ले – जैसे ट्यूनिंग की बारीकी, चालू व बंद होने का समय, तथा आवाज़, चमक, रंग-संतुलन व कन्ट्रास्ट लैवल आदि.
- स्लीप-टाइमर सुविधा, जिस से, अगर आप चाहें तो टीवी खुद-ब-खुद 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, या 10 मिनट के बाद बंद हो सकता है।
- अती-आधुनिक, 28 निर्देशों वाला रिमोट-नियंत्रण यंत्र जिस से टीवी आपके इशारों पर चले.
- दो-तर्फ़ा डबल स्पीकर.
- पैनल-लॉक, जिसके प्रयोग से आप पूर्व-व्यवस्थित कंट्रोल्स को अनचाहे छेड़-छाड़ से सुरक्षित कर सकते हैं.



naa/ND/TX-88

रोबोटेक्स
...कुछ ख़ास, कुछ अलग!

Texla®
सही पसंद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

क्या आपका दूधवाला आपको रात में १० बजे दूध लाकर देता है?

हमारा दूधवाला देता है.

आपके साहबज़ादे रात में देर तक परीक्षा की तैयारी करना चाहते हैं और उन्हें चाहिए कॉफ़ी. दादी मां का खाने का मूड नहीं है उन्हें चाहिए दूध. अब इतनी रात गए दूध कहां मिलेगा? अमूल मिल्क पाऊडर घर में हो तो इस परेशानी से जान छूट जाती है. दूध के देर से ना मिलने या फट जाने का सवाल ही नहीं उठता.

अमूल मिल्क पाऊडर से मिन्टों में बन जाता है शुद्ध, गाढ़ा मलाईदार दूध इसे चाहें तो पी लें या फिर चाय, कॉफ़ी में मिलालें. दही जमालें या लस्सी, खीर, कस्टर्ड, रसगुल्ले, केक आदि बनालें

अमूल
मिल्क पाऊडर

जैसे घर में ही डेरी

RADEUS/AMP/1-88-HIN

वितरक : गुजरात को-ऑपरेटिव
मिल्क मार्केटिंग फ़ेडरेशन लिमिटेड आणंद ३८८००१.

OPERATION FLOOD

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ईरा मित्र

बदनसीब ईरा

प्यार में मिले विश्वासघात के कारण ईरा कुछ ऐसा कर बैठी कि एक अन्तहीन चक्रव्यूह में ही फंसकर रह गयी। आखिर हुआ क्या था?

अजय कुमार बनर्जी पुरूलिया (पश्चिम बंगाल) जिले के शरतपल्ली मुहल्ले में रहता था। ईरा भी पुरूलिया में ही रहती थी। वह जब गवर्नमेंट हाईस्कूल की छात्रा थी, तभी अजय से उसकी मुलाकात हुई थी और धीरे-धीरे वे दोनों एक दूसरे के करीब आने लगे थे। फिर संयोग से दोनों को पुरूलिया के पुलिस उपायुक्त के ऑफिस में लोअर डिवीजन क्लर्क की नौकरी मिल गयी। एक ही ऑफिस में काम करने की वजह से दोनों के बीच घनिष्ठता और भी बढ़ गयी।

ईरा का परिवार मूलतः बंगलादेश में रहता था। ईरा के पिता की मृत्यु हो जाने के बाद उसकी मां आशारानी अपने बच्चों के साथ कलकत्ता चली आयीं। कलकत्ता आकर उन्होंने भवानीपुर के ३ए, विजय मुखर्जी लेन में एक छोटा-सा मकान खरीद लिया। गुजर-बसर के लिए दो एम्बेसडर कारें भी खरीद लीं और उन्हें किराये पर चला दिया।

ईरा सात भाई-बहनों में तीसरी थी। जब वह कलकत्ता आयी, तब पांच साल की थी। उसकी बड़ी बहन मेरी मित्र की उम्र शादी लायक हो गयी थी। अतः आशा रानी ने मेरी की शादी आसनसोल के निवासी डा० अजीत कुमार विष्णु के साथ कर दी। डा० विष्णु रेडियोलॉजिस्ट थे और सरकारी सेवा में थे।

एक बार अजीत कुमार विष्णु अपनी ससुराल आये तो आशा रानी से बोले, 'मांजी, मैं ईरा को अपने साथ रखना चाहता हूं। बहुत प्यारी बच्ची है।" मां की सहमति से ईरा अपनी दीदी के घर चली आयी और उन्हीं के साथ रहने लगी। उन दिनों डा० विष्णु दार्जिलिंग में तैनात थे। ईरा की प्राथमिक शिक्षा दार्जिलिंग में हुई। इसके बाद ईरा डा० विष्णु के साथ कलकत्ता गयी और वहां से उनका तबादला २४ परगना जिले में होने पर हावड़ा के गर्ल्स हाईस्कूल में पढ़ने लगी। इसी बीच डा० विष्णु का तबादला पुरूलिया हो गया, तो ईरा भी पुरूलिया आ गयी। सन '६१ में पुरूलिया के गवर्नमेंट गर्ल्स हाई स्कूल से दसवीं पास करने के बाद ईरा ने नौकरी जॉइन कर ली। वहीं पर ईरा और अजय का प्यार परवान चढ़ा। ईरा अजय को बहुत प्यार करती थी, लेकिन समस्या यह थी कि अजय के घरवाले ईरा को पसंद नहीं करते थे। अजय भी इससे परेशान रहता था। इसी दौरान जब ईरा और अजय के प्रेम-संबंधों की चर्चा डा० विष्णु के कानों तक पहुँची, तो उन्होंने ईरा से पूछा, "ईरा, क्या यह सच है कि तुम अजय से प्यार करती हो?"

ईरा अपने जीजाजी से सब साफ-साफ बता देना चाहती थी। बेझिझक उसने कहा, "हां जीजा जी, मैं अजय से प्यार करती हूं और शादी भी उसी से करूंगी। अजय भी तैयार है। बस आपकी इजाजत चाहिए। अजय बहुत अच्छा लड़का है। आप उसे अवश्य पसंद करेंगे।"

"ठीक है," डा० विष्णु ने कहा, "तुम अब बच्ची नहीं रही। अपना भला-बुरा समझ सकती हो। हां, इतना जरूर कहूंगा कि जो भी करना, अच्छी तरह सोच-समझकर करना। तुम्हारी खुशी में ही हमारी खुशी है।"

अपने जीजा की अनुमति मिलने के बाद जैसे ईरा को सब कुछ मिल गया था। अपने प्रेम की सफलता पर वह फूली नहीं समा रही थी। उसी दिन शाम को ईरा और अजय एक पार्क में मिले।

"अजय।" ईरा बेहद खुश थी, "मैंने अपने जीजाजी से सब बता दिया है। वे राजी हो गये हैं। बस अब तुम अपने घरवालों से बात कर लो, ताकि हम जल्दी से जल्दी शादी कर लें।"

लेकिन अजय जैसे ईरा की बात सुन ही नहीं रहा था। उसके चेहरे पर परेशानी झलक रही थी। ईरा को अजय की परेशानी का कारण समझ में नहीं आया, तो उसने पूछा, "क्या बात है अजय? तुम्हें खुशी नहीं हुई?"

"मैं तुमसे एक बात कहना चाहता था ईरा।" अजय ने धीरे से कहा।

"बोलो क्या बात है?"

"ईरा, ७ दिसम्बर को मेरी शादी हो रही है, एक अन्य लड़की से।"

"प्लीज अजय, भगवान के लिए ऐसा मजाक मत करो," ईरा अजय का हाथ अपने हाथों में लेती हुए बोली।

"मैं मज़ाक नहीं कर रहा ईरा। मुझे माफ कर देना और मुझे भूल जाने की कोशिश करना।"

इस तरह एक झटके में ही सब कुछ खत्म हो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गया। ईरा की आंखों के सामने अंधेरा-सा छा गया। जिस पर उसने इतना विश्वास किया, उसी ने उसकी दुनिया उजाड़ दी। ईरा कुछ देर तक अजय को घूरती रही, फिर सहसा जोरों से हंसने लगी। ईरा के कहकहे फूटे, तो अजय घबरा गया। उसने ईरा को झकझोरते हुए कहा, "ईरा, तुम्हें क्या हो गया है।"

तब ईरा की हंसी बंद हो गयी। उसके चेहरे पर एकदम से संजीदगी छा गयी। वह कहने लगी, "मुझे अपनी तकदीर पर हंसी आ रही है अजय। कितनी खूबसूरती से धोखा दिया तुमने। खैर, शादी मुबारक हो। मैं भी क्या कहूंगी कि मेरे प्रेमी ने प्रेम का नाटकतो मुझसे किया और शादी दूसरे से। तुम्हारा प्यार तो हमने देख लिया अजय, अब तुम मेरा प्यार देखना। मैंने कसम खा ली है कि मैं शादी करूंगी तो तुमसे, अन्यथा सारी जिंदगी कुंआरी ही रहूंगी। हां, तुम एक बात याद रखना अजय, अगर जिंदगी के किसी मोड़ पर मेरी जरूरत पड़े, तो मुझे याद करना। मेरे दिल के दरवाजे तुम्हारे लिए हमेशा खुले रहेंगे।"

अजय एकदम खामोश था। ईरा की आंखों से आंसू बह रहे थे..."अपनी शादी में मुझे बुलाओगे न ?" ईरा की आवाज कांपने लगी थी, "मैंने अपनी शादी के लिए लाल जोड़ा खरीद रखा है। अब मैं वह जोड़ा तुम्हारी पत्नी को भेंट करना चाहती हूं।" इतना कहते-कहते ईरा फफक-फफककर रो पड़ी। फिर वह एक झटके से उठी और तेज कदमों से घर की ओर चल पड़ी।

वह रात ईरा ने बिस्तर पर करवटें बदलकर गुजारी। इस हादसे के बाद ईरा कई दिनों तक दफ्तर नहीं गयी। वह अपने कमरे में गुमसुम बैठी रहती। ईरा में अचानक आये इस परिवर्तन से उसकी दीदी परेशान हो गयीं। उन्होंने ईरा से पूछा, तो उसने सारी बात बता दी। ईरा की बात सुनकर मेरी को अजय पर बहुत गुस्सा आया। वे बोलीं, "ये कैसा प्यार है कि वह प्यार तुमसे करे और शादी किसी और से ? मैं हरगिज ऐसा नहीं होने दूंगी। मैं आज ही तेरे जीजा को साथ लेकर उससे मिलूंगी। आखिर उसने ऐसा क्यों किया ? क्या गलती थी तुम्हारी ?"

"नहीं दीदी," ईरा रोती हुई बोली, "इससे कुछ फायदा नहीं होगा। अजय को अगर मुझसे शादी करनी होती, तो वह ऐसे ही कर लेता। मैं मुहब्बत की बाजी हार गयी हूं दीदी।"

ईरा ने धीरे-धीरे अपने को संभाल लिया। वह ऑफिस भी जाने लगी। ५ दिसम्बर, '६२ को ईरा अपने ऑफिस में गुमसुम बैठी थी कि अर्दली ने आकर बताया, उसे साहब बुला रहे हैं। ईरा पुलिस उपायुक्त वी०एन० साहा के चैम्बर में गयी, तो एक फाइल ईरा की तरफ बढ़ाते हुए वे बोले, "ईरा, तुम्हें इस फाइल को लेकर ऑफिस के जरूरी काम से बाहर जाना है।"

"लेकिन सर..." ईरा ने अपनी बात कहनी

> **"तुम्हारा प्यार तो हमने देख लिया अजय, अब तुम मेरा प्यार देखना। मैंने कसम खा ली है कि मैं शादी करूंगी तो तुमसे, अन्यथा सारी जिन्दगी कुंआरी ही रहूंगी। हां, तुम एक बात याद रखना अजय, अगर जिंदगी के किसी मोड़ पर मेरी जरूरत पड़े, तो मुझे याद करना। मेरे दिल के दरवाजे तुम्हारे लिए हमेशा खुले रहेंगे"**

चाही, तो साहा बीच में ही टोकते हुए बोले, "ईरा ये काम सिर्फ तुम कर सकती हो। इसलिए तुम्हें ही जाना पड़ेगा।"

ईरा जानती थी कि यदि वह बाहर गयी, तो ७ दिसम्बर तक नहीं लौट पाएगी। ७ दिसम्बर को अजय की शादी थी और उसमें उपस्थित होना ईरा जरूरी समझ रही थी। अतः उसने साफ-साफ इंकार कर दिया, "मैं नहीं जा सकती सर, मुझे बहुत जरूरी काम है।" ईरा का यह जवाब सुनकर वी०एन० सांहा की भृकुटि तन गई। उन्होंने सख्त लहजे में कहा, "पहले ऑफिस का काम जरूरी है। तुम्हें जाना ही पड़ेगा ईरा।"

प्यार में मिले विश्वासघात ने ईरा को मानसिक रूप से काफी परेशान कर रखा था। साहा की बातों से वह झुंझला गयी। उसने फाइल मेज पर पटकते हुए कहा, "मैं किसी कीमत पर नहीं जाऊंगी। इस पर साहा ने उसे डांटते हुए कहा, "ये क्या बदतमीजी है ईरा।"

ईरा झुंझलायी हुई तो थी ही। साहा के तेवर ने उसे आक्रामक बना दिया। उसने पेपरवेट उठा लिया। लेकिन इससे पहले कि वह साहा पर प्रहार करती, अर्दली ने उससे पेपरवेट छीन लिया। ईरा के दुस्साहस की बात पूरे कार्यालय में फैल गयी।

उसी रात लगभग आठ बजे पुलिस ईरा को गिरफ्तार कर पुरूलिया थाना ले आयी। और यहीं से शुरू हुआ जेलों की नारकीय यातना भोगने का सिलसिला। रात भर ईरा को पुरूलिया थाने के लॉकअप में रखा गया। ईरा को पुलिस उपायुक्त वी०एन० साहा की शिकायत पर गिरफ्तार किया गया था। साहा ने रिपोर्ट में लिखवाया था कि ईरा मानसिक रूप से विक्षिप्त हो गयी है, वह किसी की जान ले सकती है, किसी का घर जला सकती है।

डा० अजीत कुमार विष्णु पुरूलिया थाने पहुंचे। पर पुलिस ने ईरा को छोड़ने से इंकार कर दिया। अगले दिन ६ दिसम्बर को पुरूलिया पुलिस ने भारतीय पागलपन अधिनियम १९१२ की धारा ३० के तहत ईरा को अदालत में पेश करके उसे पुरूलिया जेल पहुंचा दिया। वहां ईरा को नॉन क्रिमिनल लुनाटिक सेल में रखा गया। फिर वर्ष १९६३ की जनवरी में ईरा को रांची मेंटल अस्पताल भेजा गया, जहां से उसे फरवरी में पुनः पुरूलिया जेल भेज दिया गया। पुरूलिया जेल में ईरा लगभग चार साल तक रही।

ईरा के अनुसार, जेल में उसे तरह-तरह की यातनाएं दी जाती थीं। लेडी जेल मेट उसे बात-बात पर प्रताड़ित करती थी, डंडे से सिर पर प्रहार करती थी। इससे ईरा मित्र विक्षिप्त-सी हो गयी। पुरूलिया जेल में चार साल तक रखने के बाद ईरा को लालगोला जेल भेज दिया गया। वहां वह कई साल रही। फिर उसे पुनः पुरूलिया जेल लाया गया। सन् '७५ के आरंभ में ईरा को पुरूलिया जेल से रांची मेंटल अस्पताल भेज दिया गया। वहां वह छः महीने तक रही। रांची मेंटल अस्पताल के डाक्टरों ने ईरा की जांच की और उसे पूर्ण स्वस्थ बताया। तब सन् '७५ में ईरा को रिहा कर दिया गया।

इस तरह वह १३-१४ साल तक जेल की यातना भोगने के बाद मुक्त हो सकी। मगर ईरा के दुखों का सिलसिला यहीं खत्म नहीं हुआ।

जेल से रिहा होने के बाद ईरा ने अपनी ड्यूटी ज्वाइन कर ली। वह रोज ऑफिस भी जाने लगी। मगर इसी बीच उसे पता चला कि अजय ने अपना ट्रांसफर करवा लिया था और उसकी शादी शिप्रा बनर्जी के साथ हो गयी थी। ईरा को यह भी पता चला कि शादी में अजय को ढेर सारा दहेज मिला था और दहेज की वजह से उसने ईरा को धोखा दिया था, तो वह सचमुच विक्षिप्त हो गयी।

और एक बार फिर उसे पुरूलिया जेल पहुंचा दिया गया। वहां साल भर रखने के बाद ईरा को प्रेसीडेंसी जेल भेजा गया। ईरा के अनुसार प्रेसीडेंसी जेल में उसे अधिक कष्ट सहने पड़े। एक कैदी दुमा शेरपा अनवर अक्सर उसे मारता-पीटता रहता था। ईरा ने इस बात की शिकायत जेल के अधिकारियों से की थी, लेकिन किसी को भी उसके हाल पर रहम नहीं आया।

लगभग छः साल बाद सन् '८३ में ईरा पुनः पुरूलिया जेल भेज दी गयी। वहां दो वर्ष रखने के बाद सन् ८५ में उसे फिर प्रेसीडेंसी जेल भेजा गया। ईरा को एक जेल से दूसरे जेल का चक्कर क्यों लगवाया जाता रहा ? उसका कुसूर क्या था ? अगर ईरा सचमुच पागल हो गयी थी, तो उसका इलाज क्यों नहीं करवाया गया। ये सवाल बड़ी शिद्दत से उभरते हैं। मगर मौजूद व्यवस्था में इन सवालों का जवाब तलाश कर पाना असंभव ही है। ईरा के जीजा डा० अजीत कुमार विष्णु तथा उसके दोनों भाई सपन मित्र और तपन मित्र ईरा को रिहा करवाने की जी-तोड़ कोशिश करके भी नाकाम रहे।

ईरा को सन् '८८ के अप्रैल महीने में कलकत्ता के पार्क सर्कस स्थित लुभवेनी पार्क मेंटल अस्पताल

(शेष पृष्ठ ९१ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा-मोदी
नीडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता

'मनोरमा' की पाठिकाओं के लिए फिर एक सुनहरा मौका। सुप्रसिद्ध मोदी तागों के निर्माता 'मोदी थ्रेड्स लिमिटेड' के सौजन्य से कढ़ाई प्रतियोगिता 'मनोरमा' द्वारा आयोजित की जा रही है।

विषय : इस बार आप पर यानी मनचाहा

प्रथम पुरस्कार :
रु० ५०००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

द्वितीय पुरस्कार :
रु० ३५००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

तृतीय पुरस्कार :
रु० १५००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

इसके अतिरिक्त 'मनोरमा' की ओर से २० नकद सान्त्वना पुरस्कार भी

प्रतियोगिता के नियम :

१. सिर्फ मोदी थ्रेड्स के प्रयोग से काढ़ी गयी सामग्री ही प्रतियोगिता में मान्य होगी।

२. हरेक प्रविष्ट के साथ कढ़ाई में प्रयुक्त तागों के लेबिल बैण्ड, शेड नम्बर के साथ कपड़े व तागे की रसीद व प्रतियोगिता कूपन भेजना अनिवार्य है।

३. हरेक प्रतिभागी एक से अधिक प्रविष्टियां भेज सकता है। लेकिन प्रत्येक प्रविष्टि के साथ अलग कूपन होना जरूरी है।

४. कढ़ाई का नमूना मौलिक, अप्रकाशित होना चाहिए।

५. प्रविष्टि का कढ़ा हुआ क्षेत्र कम-से-कम ३० × २० सेमी० अवश्य होना चाहिए।

६. प्रत्येक रचना के बनाने की सविस्तार विधि के साथ आवश्यक ग्राफ व रेखाचित्र काली स्याही से बनाकर भेजें। रचना विधि के अंत में नाम व पूरा पता पिन कोड के साथ लिखें।

७. पुरस्कृत रचनाओं पर मोदी थ्रेड्स लिमिटेड एवं मनोरमा का सर्वाधिकार होगा। पुरस्कृत रचनाएं 'मनोरमा' में सचित्र छापी जायेंगी। बाकी सभी प्रविष्टियां रजिस्टर्ड डाक द्वारा लौटा दी जायेंगी।

८. पैकिंग व पोस्टिंग में सामग्री के खराब होने पर जिम्मेदारी हमारी नहीं होगी। प्रविष्टि जिस स्थिति में प्राप्त होगी उसी स्थिति में निर्णायक मण्डल को निर्णय के लिए दी जायेगी। हम सारी प्राप्त सामग्री की सार-संभाल का पूरा ध्यान रखेंगे।

९. निर्णायक मण्डल का निर्णय ही मान्य होगा और इस सम्बन्ध में पत्र-व्यवहार नहीं किया जायेगा। निर्णायक मण्डल द्वारा प्रविष्टियों का निर्णय निम्न आधार पर किया जायेगा।

(क) रंग चयन (ख) स्टिचों का प्रयोग
(ग) सफाई (घ) संपूर्ण प्रभाव

१०. प्रविष्टियां भेजने की अंतिम तिथि ३१ मार्च, १९८९ है। प्रतियोगिता का परिणाम 'मनोरमा' के अगस्त द्वितीय अंक १९८९ में प्रकाशित होगा।

११. 'मनोरमा' तथा मोदी थ्रेड्स लिमिटेड के कर्मचारी तथा उनके परिवार के सदस्य इस प्रतियोगिता में भाग न ले सकेंगे।

कूपन

मनोरमा-मोदी निडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता

नाम : ____________

पूरा पता : ____________ पिन : ____________

रचना का शीर्षक : ____________

गारण्टी : प्रमाणित करती हूं कि यह मेरी मौलिक रचना है और कहीं प्रकाशित नहीं हुई है।

____________ हस्ताक्षर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डॉक्टर सुनिये

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: मेरी शादी को छह महीने हुए हैं, मैं पढ़ना चाहती हूं, इसलिए जल्दी बच्चे नहीं चाहती। पति निरोध इस्तेमाल नहीं करना चाहते। मेरे लिए क्या उपाय ठीक रहेगा? गर्भ निरोधक गोलियों के बारे में पढ़ा है, कि उनके कुप्रभाव भी हो सकते हैं? क्या यह सच है?

उत्तर: आपके लिए सबसे अच्छा तरीका गर्भ निरोधक गोलियों का इस्तेमाल ही होगा। सामान्य स्थितियों में इन गोलियों का कोई कुप्रभाव नहीं होता। यदि आप स्वस्थ हैं तो चिंता करने की कोई बात नहीं। फिर भी गोलियों को लेने से पहले अपनी डॉक्टर से परामर्श अवश्य ले लें और अपना चेकअप भी करवा लें। यदि गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहती तो 'रिद्म मेथड', यानी प्राकृतिक विधि अपना सकती हैं, बशर्ते आपका मासिक-चक्र बिलकुल नियमित हो। इस विधि के बारे में अपनी डॉक्टर से पूछ लें। लेकिन मैं यह अवश्य बताना चाहूंगी कि यह विधि शत-प्रतिशत रूप से सुरक्षित नहीं होती।

प्रश्न: हमारी शादी को आठ वर्ष हो गये हैं। कोई संतान नहीं है। मैंने कृत्रिम गर्भाधान के लिए पति को मना लिया है। बस एक ही बहुत बड़ी समस्या है। क्या बच्चा बड़ा होकर रक्त परीक्षण द्वारा यह मालूम कर सकता है कि उसका असली पिता कौन है?

उत्तर: कृत्रिम गर्भाधान भारत में अभी तक पति के वीर्य द्वारा ही किया जाता है। हां, विदेशों में पर पुरुष के वीर्य द्वारा इसे किये जाने की व्यवस्था कुछ विशेष डॉक्टर कर देते हैं। वहां पिता का नाम केवल डॉक्टर ही जानता है। सब कुछ बहुत ही गोपनीय ढंग से होता है। बच्चा बड़ा होकर अगर इस बात को जानने के लिए तुल ही जाए, उसके पिता कौन हैं, तभी आपके द्वारा पूछा गया प्रश्न उठ सकता है। वैसे इस काम के लिए रक्त परीक्षण की प्रक्रिया बेहद पेचीदी है और हर जगह यह टेस्ट हो भी नहीं सकता है। भारत में यदि गोपनीय ढंग से कोई डाक्टर इस क्रिया को करने के लिए तैयार हो गया है तो आप दोनों तीन बातों के लिए अपने को तैयार कीजिए। एक तो यह कि डाक्टर बहुत ही विश्वसनीय होना चाहिए, दूसरे कानूनी कोई अड़चन तो नहीं, तीसरा यह कि भावनात्मक रूप से आप दोनों उस बच्चे को स्वीकार कर सकेंगे या नहीं?

प्रश्न: गर्भ के पूरे नौ महीने किस तारीख से गिनना शुरू करना चाहिए? प्रसव की तारीख क्या पहले से बताई जा सकती है?

उत्तर: आखिरी मासिक के पहले दिन से महीने गिनना शुरू करना चाहिए। यानी जिस तारीख को मासिक आना था यदि उस तारीख को नहीं आता तो समझना चाहिए कि एक महीना हो चुका है, उसके बाद आगामी आठ महीने गिनने के बाद उसमें सात दिन और जोड़ देने चाहिए। सामान्यतः यही तारीख प्रसव की तारीख मानी जाती है। वैसे बिलकुल पक्के तौर पर तो तारीख नहीं बताई जा सकती, क्योंकि अन्दाज से लगायी गई तारीख से प्रसव के दो-चार दिन आगे पीछे होने की संभावना बराबर बनी रहती है।

प्रश्न: मेरे दो बच्चे हैं। दोनों बच्चे स्वस्थ हैं और हमें अपना परिवार और नहीं बढ़ाना है सोचकर मैंने ट्यूबेक्टॉमी करवा ली है। लेकिन इसके बाद से मैं मानसिक रूप से बड़ी अशांत-सी रहने लगी हूं और मेरे स्तनों का आकार भी घट गया है। मैं अपने निर्णय पर बहुत दुखी हूं। क्या करूं, कुछ राय दें।

उत्तर: ट्यूबेक्टॉमी के बाद तो आपको निश्चित हो जाना चाहिए। मातृत्व का संतोष तो आपको प्राप्त है ही। इस ऑपरेशन से वक्ष के आकार पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। बेहतर हो आप अपना पूरा चेकअप करवा लें। नियमित रूप से वजन लें। स्वास्थ्य की कमजोरी के कारण भी मन में अशान्ति रह सकती है व वजन घटने से सबसे पहले स्तन के आकार पर ही प्रभाव पड़ता है। ट्यूबेक्टॉमी के कारण आपको ये समस्याएं नहीं पैदा हुई हैं।

प्रश्न: प्रसव के बाद स्त्री पूरी तरह स्वस्थ कब मानी जाती है और वह पति के साथ पुनः शारीरिक संबंध कब कायम कर सकती है?

उत्तर: प्रसव के बाद एक स्त्री जब स्वयं को स्फूर्तिमान व स्वस्थ महसूस करने लगे, उसकी शारीरिक क्रियाएं स्वस्थ रूप से काम करने लगें, तब ही वह पूरी तरह स्वस्थ मानी जा सकती है। प्रसव का शरीर पर काफी प्रभाव पड़ता है और हर स्त्री का स्वास्थ्य व शारीरिक आन्तरिक स्थितियां एक सी नहीं होतीं, इसलिए दिनों के हिसाब से कहना मुश्किल है। अपनी डाक्टर से इसके बारे में परामर्श लें तो अच्छा हो। पूरी तरह स्वस्थ हो जाने पर ही शरीर को सामान्य जीवन में ढालें, यही बेहतर होगा।

प्रश्न: क्या किसी प्रकार दवा या किसी अन्य विधि द्वारा पहले से जुड़वां बच्चे पैदा करने की प्लानिंग की जा सकती है?

उत्तर: जी नहीं, अभी तक कोई भी ऐसा विश्वस्त व डॉक्टरी तरीका नहीं, जिससे पहले से जुड़वां बच्चे पैदा करना प्लान किया जा सके। विदेशों में भी नहीं है।

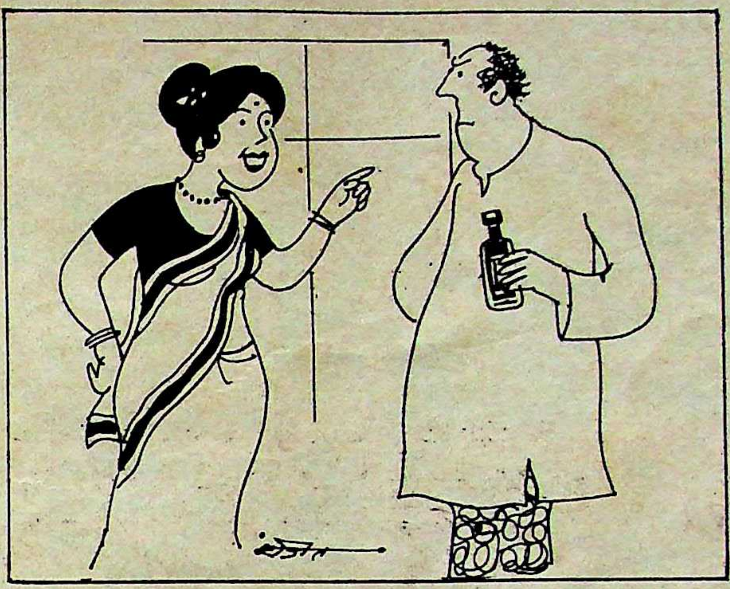
प्रश्न: मैं एक बीस वर्षीया अविवाहित युवती हूं। मासिक से पहले स्तनों में भारीपन, दर्द व खिंचाव महसूस होता है, जिससे बड़ा डर लगता है। किसी से कहने में बहुत शर्म भी आती है। क्या ऐसा अन्य स्त्रियों के साथ भी होता है?

उत्तर: मासिक शुरू होने से पहले कई कारणों से शरीर में पानी की मात्रा कुछ बढ़ जाती है, इसीलिए स्तनों में भी भारीपन महसूस होने लगता है। लगभग हर स्त्री के साथ ऐसा ही होता है, लेकिन कुछ महिलाओं में यह स्थिति कष्टदायक भी हो जाती है। चिंता न करें। यदि भारीपन बहुत अधिक महसूस होता हो तो अपनी डॉक्टर से पूछ कर पेशाब अधिक लाने की गोली ले सकती हैं। इसके अलावा उन दिनों खट्टी व मिर्च-मसाले वाली चीजें न खाएं। पेट साफ रखें। इससे भी आपको आराम मिलेगा। वैसे चिंता की कोई बात नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छींटे और बौछार



○ पतिदेव झुंझला कर बोले, "मैं तो ठहरा गंजा, फिर तुम यह तेल की शीशी मेरे लिए क्यों लाई हो?"

"यह शायद उन बड़े बालों के लिए फायदेमंद हो, जो आफिस से लौटने के बाद तुम्हारे कोट के कन्धे पर उगे रहते हैं।" पत्नी ने मुस्कराते हुए जवाब दिया।

—मनोरमा सिंह

"**य**ह जख्म कैसे हुआ?" पहले दोस्त ने दूसरे दोस्त से पूछा।

"भई, लफ्जों की मार खा गया।" दूसरे दोस्त ने बताया।

"यार, मैं समझा नहीं।" पहले दोस्त ने कहा।

"कल बीवी से एक शब्द के मायने को लेकर तकरार हो गई थी। उसने गुस्से में डिक्शनरी खींच कर मार दी।" दूसरे दोस्त ने खुलासा किया। **—राजल जैराम**

○ एक नेताजी भाषण दे रहे थे, "हमारे अथक प्रयत्नों से इधर मूल्यों में कुछ गिरावट आई है...।"

"जी हां, नैतिक मूल्यों में!" एक कोने से आवाज आई।

○ "यार तुम्हारी पत्नी तो बहुत गुस्सैल है। यह बताओ, जब तुम प्यार जताते हो तो उसका कुछ असर होता है?"

"असर तो जरूर होता है, पर मेरी जेब पर। **—डा० झूलन सिंह**

○ युवक ने कहा, "तुम जानती हो, मैं गरीब आदमी हूं, दिन-रात मेहनत करता हूं। ऐसी स्थिति में... क्या तुम... मुझसे शादी करोगी?"

युवती ने इत्मीनान की लम्बी सांस खींचकर जवाब दिया, "ओह, तुमने तो मुझे डरा ही दिया था। मैं समझी, कि तुम कर्जा मांगने आये हो!"

○ "देखिए, यह कोई अच्छी बात तो नहीं, कि आप बराबर मेरी सीट हिलाये जा रही हैं।" बस में बैठी दुबली-पतली महिला ने पीछे बैठी महिला से कहा।

"माफ कीजिएगा, मैं तो सिर्फ सांस ले रही थी!" पीछे बैठी मोटी महिला का जवाब था।

—अफसर महमूद

○ पत्नी ने जल-भुन कर कहा, "शादी के पहले तो तुम मुझसे कहा करते थे, कि तुम्हीं मेरी दुनिया हो।"

"तुम ठीक कहती हो! उस समय सारी दुनिया तुममें सिमट गई थी, मगर आज तो तुम दुनिया के नजारे दिखा रही हो!"

—मनोरमा सिंह

○ पण्डितजी ने हाथ देखते हुए कहा, "बेटे, तुम्हारी भाग्य रेखा बहुत स्पष्ट है।"

बेटे टीटू के जवाब देने से पहले उसकी मम्मी बोल पड़ीं, "नहीं पण्डितजी, यह तो स्केल की मार का निशान है।" **—रमा देवी**

इस स्तम्भ हेतु आपके मौलिक, चुटीले, अप्रकाशित लतीफों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार किसी को भी नहीं। सभी को सामान्य पुरस्कार भेजे जाएंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य समस्या

प्रश्न: मैं २४ वर्षीया युवती हूं। मेरी लम्बाई और वजन ठीक है, पर मेरा सीना ३३ इंच ही है। मैं उसे ३४ या ३६ इंच तक बढ़ाना चाहती हूं। इसके लिए कृपया कोई दवा या व्यायाम बता दें।

उत्तर: आपने न तो अपना वजन लिखा है न कद, इसलिए मैं यह नहीं कह सकती कि आपके सीने की नाप उसके अनुसार ठीक है या गलत। हो सकता है यही नाप ठीक हो। जहां तक सीना बढ़ाने का सवाल है, तो किसी दवा या व्यायाम से यह बढ़ सकता है इसका कोई प्रमाण नहीं, हालांकि बहुत से उपकरणों व व्यायामों द्वारा इसे बढ़ाने के दावे अकसर विज्ञापनों में किये जाते हैं। केवल ऑपरेशन या इम्प्लांट द्वारा, यानी भीतर कुछ डालकर ही इनका साइज बढाया जाता है, पर यह प्रक्रिया बहुत खर्चीली होती है।

आपको मेरी यही सलाह है कि आप वक्ष की साइज को लेकर लज्जित या दुखी न हों और निम्नलिखित उपाय करें तो आपको लाभ होगा—

० यदि दुबली हैं तो पौष्टिक भोजन लेने से शरीर के साथ सीना भी भरेगा। लेकिन व्यायाम द्वारा मोटापे पर नियंत्रण रखें।

० नियमित व्यायाम करने से वक्ष पुष्ट होंगे और पुष्ट वक्ष फिगर की सुन्दरता बढ़ायेंगे, भले ही वे छोटे आकार के हों।

० हमेशा कन्धे हलके से पीछे खींचकर, सीधे चलें, इससे वक्ष का उभार भला लगेगा।

० हमेशा सही फिटिंग की ब्रा ही पहनें। पैडेड 'ब्रा' हो तो वक्ष अधिक पुष्ट व आकर्षक लगेंगे। कपड़ों की सिलाई ऐसी हो कि वक्ष के उभार को बढ़ायें। कटोरी कट ब्लाउज से छोटे वक्ष का साइज बड़ा नजर आयेगा। गहरे रंग के कपड़ों में उनका आकार छोटा लगेगा।

प्रश्न: मेरे चेहरे पर छोटे-छोटे लाल दाने, मुंहासे और काले-काले धब्बे से हैं। दानों में से कभी-कभी मवाद भी निकलता है। तो त्वचा कभी सूख जाती है। कृपया कोई इलाज बतायें।

उत्तर: इसका इलाज न तो बाजारू प्रसाधनों से और न ही घरेलू उपचारों से हो सकता है। आपकी समस्या गम्भीर है आप बिना देर किये तुरन्त किसी अच्छे त्वचा रोग विशेषज्ञ के पास जायें।

प्रश्न: मैं डाई का प्रयोग करती हूं, लेकिन इसके बाद बाल कड़े हो जाते हैं। कृपया इन्हें मुलायम रखने का उपाय बतायें।

उत्तर: आप हमेशा किसी जानी-मानी कम्पनी का ही डाई खरीदिये, साथ ही बालों की कन्डीशनिंग भी करती रहें। शैम्पू कन्डीशनरयुक्त ही लें। हफ्ते में एक दिन सिर की मालिश अवश्य करें। यदि बाल पहले से ही कड़े हों तो डाई न करके मेंहदी लगायें, इससे बाल मुलायम होंगे। खाने में दो या तीन चम्मच चिकनाई लें तथा विटामिन 'ए' और 'ई' की गोलियां भी लें।

प्रश्न: कुछ दिन हुए मेरी आंख में चोट लग गयी थी, जो अब ठीक है, पर आंख के चारों ओर की त्वचा कुछ अधिक गहरे रंग की दिखती है। कोई ऐसा उपाय बतायें, कि यह काला-सा घेरा समाप्त हो जाये।

उत्तर: यह कालापन समय के साथ ही दूर होगा, कुछ लगाने से नहीं, धीरे-धीरे लगभग एक साल में यह सामान्य होगा, इसलिए धीरज रखें। हां, त्वचा की सफाई व मॉइश्चराइजिंग करती रहें। यदि वहां की त्वचा को ऐसे ही छोड़ देंगी तो यह कालापन बहुत देर में जायेगा। वैसे आप किसी नेत्र विशेषज्ञ से भी परामर्श कर लें तो अच्छा रहेगा।

प्रश्न: मैं सोलह वर्षीया लड़की हूं। आजकल मेरा पेट बढ़ गया है व कमर भी चौड़ी लगती है। मैं क्या करूं?

उत्तर: आप नियमित व्यायाम करें और डाइटिंग भी।

व्यायाम: १. पीठ के बल फर्श पर लेटकर दोनों पैरों को सामने सीधे फैलायें, फिर धीरे-धीरे उन्हें ऊपर उठायें। धरती से समकोण तक की स्थिति में उठाकर ५ तक गिनती गिनें और फिर धीरे-धीरे पैरों को नीचे ले आयें। इसे दस बार करें।

२. फर्श पर सीधी लेटकर दोनों पैरों से हवा में तीस बार साइकिल चलायें।

० भोजन पहले से कम कर दें। भोजन ऐसा करें जिससे कैलोरी कम मिले पर पौष्टिक तत्व मिलते रहें।

० अपना वजन लेती रहें, क्योंकि वजन बढ़ने पर ही कमर व पेट की यह हालत होती है।

प्रश्न: मेरे चेहरे पर, विशेषकर गालों पर झाइयां हैं, कैसे दूर होंगी?

उत्तर: आमतौर पर धूप में बिना चेहरा ढंके निकलने से या कभी-कभी कोई भीतरी गड़बड़ी से भी ये झाइयां पड़ जाती हैं। नाजुक त्वचा पर धूप का असर बहुत जल्दी पड़ता है, इसलिए बाहर जायें तो छाता लेकर जायें। इसके अलावा एक चाय का चम्मच कसी हुई मूली में चौथाई चम्मच दही और चौथाई चम्मच नीबू का रस मिलाकर झाइयों पर लगायें। आधे घण्टे बाद छुड़ा लें। नियमित करने से झाइयां धीरे-धीरे हलकी पड़कर गायब हो जायेंगी। ब्लीचिंग कराने से भी झाइयां धीरे-धीरे हलकी पड़ जाती हैं। यदि इन दोनों उपायों से फायदा न हो तो किसी त्वचा विशेषज्ञ को दिखायें।

प्रश्न: कृपया घर पर वैक्स बनाने का व लगाने का तरीका भी बतायें।

उत्तर: आठ हिस्सा चीनी की चाशनी बनाकर उसमें एक हिस्सा नीबू का रस, एक हिस्सा सरसों का तेल व दो भाग पानी मिलाकर हलकी आंच पर लगभग आधा घण्टा पकायें। जब यह घोल कत्थई रंग का हो जाये तो इसे उतार लें और थोड़ी सी ग्लिसरीन मिलाकर ठण्डा होने दें।

दूसरी विधि यह है कि पांच चम्मच शहद में (बड़े या छोटे जितनी जरूरत हो), एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर, हलकी आंच पर लगभग १५ मिनट पकायें, फिर आंच से उतार कर थोड़ी ग्लिसरीन मिला दें।

वैक्सिंग करने से पहले त्वचा को क्लीजिंग मिल्क या कच्चे दूध से साफ करें, फिर त्वचा पोंछकर टेल्कम पाउडर छिड़कें और २ मिनट हलकी मालिश करें। अब एक चपटी छुरी द्वारा वैक्स बालों पर लगाकर, उस पर पतले कपड़े की पट्टी ऐसे चिपकायें कि पट्टी चिपक जाये और फिर बालों के उगने की विपरीत दिशा में झटके से पट्टी खींच लें। इस तरह बाल जड़ से टूटकर पट्टी पर चिपक आयेंगे। वैक्सिंग करते समय वैक्स के बर्तन को गर्म पानी के एक बर्तन में रखें जिससे वह गर्म और पिघली रहें। वैक्सिंग के बाद स्किन टॉनिक या लेनोलिन युक्त क्रीम से त्वचा की मालिश करने से वह नर्म रहेगी।

प्रश्न: क्या चांदी के गहने जाड़ों में भी पहने जा सकते हैं?

उत्तर: आमतौर पर चांदी ठण्डा प्रभाव छोड़ती है, इसलिए इसके गहने गर्मी में ही अच्छे लगते हैं। हां सफेद चांदी की जगह ऑक्सिडाइज्ड (काली) चांदी के गहने जाड़ों में अच्छे लगते हैं। आजकल ये फैशन में भी हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिसेस जाना का स्वेटर

—कुमारश्री मित्र

मणिमाला की स्वेटर की दूकान में एक दिन आई तृष्णा और उसके बाद हुआ अरियम से परिचय। परिचय-पथ पर चलते हुए कब आ गया एक अप्रत्याशित मोड़? ...पढ़िए, एक भावपूर्ण कहानी।

मेरे शो रूम में आकर वह लड़की घूम-फिरकर स्वेटरें देखती रही। ऐसा लगा, डिजाइनें पसन्द आ रही हैं उसे, लेकिन एकदम मन-पसन्द वस्तु नहीं मिल रही है। मुझ पर नजर पड़ते ही वह मेरी ओर बढ़ आयी, बोली, "क्या आप किसी भी डिजाइन की स्वेटर तैयार कर देती हैं?"

मन्द मुस्कान के साथ विशुद्ध व्यावसायिक लहजे में बात शुरू की मैंने, "जी हां, 'पिक-ए-निट' की ओर से हम गारन्टी देते हैं, कि आपकी पसन्द की डिजाइन की स्वेटर पांच दिन के भीतर तैयार कर आपको दी जा सकती है। रंग, डिजाइन और मोटिफ सब कुछ आपकी पसन्द के मुताबिक ही होगा।"

इतना सब तो कह गयी है, पर असली बात छिपा गयी। गारन्टी देनेवाले 'हम' में और कोई शामिल नहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

था। दुकान की मालकिन, कारीगर और सेल्स गर्ल सब कुछ मैं ही थी। संक्षेप में कहा जा सकता था, 'आल-इन-वन'। दुकान चलाती थी और आर्डरों के मुताबिक स्वेटर बुनाई का काम भी मैं ही करती थी। शहर की इस बस्ती में ग्राउण्ड फ्लोर पर तीन कमरों का एक छोटा-सा फ्लैट था जिसके एक कमरे में मेरी दुकान थी। फ्लैट बाजार से लगा हुआ था और लगभग मुख्य सड़क पर था, इसलिए खरीद-बिक्री के लिए बहुत सुविधाजनक था।

स्टॉल पर जितनी डिजाइनें थीं, सब मेरी तैयार की हुई थीं। जब आर्डर ज्यादा मिल जाते तो आधी-आधी रात तक जगकर निटिंग मशीन चलानी पड़ती थी। ऐसा न करूं, तो काम पूरा न कर पाऊं।

पिक-ए-निट खोले लगभग तीन साल हो चले थे। पिता साधारण-सी नौकरी करते थे और जब तब उनका तबादला होता रहता था। यह सम्भव नहीं था उनके लिए कि जब जहां का तबादला हो, पूरी गृहस्थी उठाकर खानाबदोशों की तरह मां को और मुझे भी अपने साथ ले जायें। मजबूरी में पिक-ए-निट खोल कर स्वावलम्बी लड़की बनना पड़ा था मुझे। जो आमदनी होती, उसमें से फ्लैट का किराया और दुकान की मेंटिनेंस का खर्च पूरा करने के बाद हम मां-बेटी का गुजारा मुश्किल से हो पाता। किसी और को बुनाई के लिए नियुक्त कर पाना सम्भव नहीं था—उसको वेतन भला कहां से दिया जाता।

मैं अपने विचारों के ताने-बाने में ही उलझी रह गयी, तब तक उस लड़की ने एक के बाद एक कई स्वेटरें उलट-पलटकर देख डालीं। उसकी उपस्थिति का ध्यान आते ही मैं सजग हुई। देखा कि वह प्रभावित हुई है मेरी कला से।

मैंने जिज्ञासा के भाव से उसकी ओर ताका। वह बोली, 'एक हफ्ते बाद मेरे एक युवक मित्र का जन्मदिन पड़ रहा है। मैं तय नहीं कर पा रही हूं कि उसे क्या उपहार दूं। सोचती हूं, असाधारण डिजाइन का कोई स्वेटर भेंट में दूं उसे।''

''मैं आपको कुछ स्वेटरों के चित्र दिखाती हूं, ये सब मेरी दुकान के बने हैं।'' कहते-कहते मैंने दराज से अलबम निकाला। सभी फोटो पोलोरायड कैमरा से खींचे हुए थे। मैंने अलबम उसके हाथों में देते हुए सवाल किया, ''क्या आप यह बता सकेंगी कि आपके मित्र की विशेष रुचि किस विषय में है?''

''मेरे अलावा न?'' लड़की ने धीमे से हंसकर पूछा। बहुत स्मार्ट थी वह। हंसने पर उसके गालों में गुल पड़ते थे, जिनसे चेहरे पर शरारत झलकती थी। कुछ सोचकर उसने कहा, ''वह चार्टर्ड एकाउण्टेण्ट है। डाक टिकट संग्रह का शौक रखता है।''

''बस, इतने से ही काम चल जाएगा।'' मुझे कुछ सूझ गया और मैंने कहा, ''मैं उसके लिए ऐसी स्वेटर बनाने की बात सोच रही हूं, जो सफेद रंग की हो, सामने की तरफ पेनी ब्लाक अंकित हो और पीछे की तरफ पॉकेट कैलकुलेटर।''

''पेनी ब्लाक क्या होता है?'' लड़की ने कुतूहल से पूछा।

''पहला डाक टिकट जो इंग्लैण्ड में पहले-पहल सन् १८४० में चलन में आया था।'' मैंने उसे समझाते हुए कहा। वैसे मुझे इस बात से आश्चर्य हुआ, कि जिस लड़की के युवक मित्र का शौक डाक-टिकटों का संग्रह था, उसने 'पेनी ब्लाक' का नाम उससे पहले न सुना हो।

इक्कीस तारीख को सारी रात जगकर काम निबटाना पड़ा; अगले दिन स्वेटर यथास्थान पहुंचाना था। फिर भी जब काम खत्म हुआ, तो मुझे स्वयं भी सन्तोष हुआ। स्वेटर वैसा ही बना था जैसा उसे बनाना चाह रही थी मैं।

मेरी सूझ-बूझ से वह प्रसन्न हुई। बोली, ''हां, बहुत अच्छी लगेगी। अच्छा, यह बताइये, यदि मैं चेक से भुगतान करूं, तो आपको तो दिक्कत नहीं होगी?''

''आप चिन्ता न कीजिए।'' मैंने कहा, ''चेक के पिछले हिस्से पर अपना नाम-पता जरूर लिख दीजिएगा। और हां, स्वेटर का साइज तो बताइए।''

''आप भी निश्चित रहें। चेक के पिछले हिस्से पर मैं अपना नाम इतने बड़े-बड़े अक्षरों में लिख दूंगी, कि आप दूर से भी पढ़ सकेंगी।'' उन्मुक्त भाव से हंस पड़ी वह। मैं भी हंसी में शामिल हुई। उसके दांत इस तरह जगमगाये जैसे मोतियों के ढेर पर हंसी बिखर गयी हो।

चेक बुक निकालकर खसखस लिखने लगी वह। मैंने देखा लिखते-लिखते अचानक रुकी वह और हाथ पर गाल टिका कर बोली, ''लेकिन साइज? अरियम की साइज क्या होगी?'' उसकी चिन्ता में मैं शामिल हो पाती इससे पहले ही समाधान ढूंढ लिया उसने, ''अरियम के कालर का नाप १५-१/२ इंच है। इससे काम चल जाएगा आपका?''

सिर हिलाकर हामी भरी और उसके हाथ से चेक ले लिया। चेक के पीछे उसका नाम लिखा था, ''तृष्णा चटर्जी।'' साथ ही साफ-सुथरे, कैपिटल लैटर्स में उसका पता था, अपने नाम से बहुत-कुछ मिलता-जुलता। उसकी एक झलक पाते ही कोई भी उससे परिचित होने के लिए आतुर हो जाता।

मैंने पूछा, ''स्वेटर क्या इसी पते पर भेजनी है?''

''नहीं, नहीं।'' उसने मुझे टोका, ''मैं कल शाम की फ्लाइट से नेपाल जा रही हूं। लगभग पन्द्रह दिन का टूर है। आप स्वेटर सीधे अरियम को ही भेज दीजिएगा।''

फिर मेरे हाथ से चेक वापस ले उसने उस पर अपने मित्र अरियम जाना का नाम पता लिख दिया।

''इनका जन्मदिन कब है?'' मैंने पूछ लिया।

''शायद इस महीने की बाइस तारीख को।'' ऐसा लगा, कि यह कहने के बाद वह कुछ सोचने लगी। फिर कुछ जोर से बोली, ''हां-हां बाइस तारीख को ही अरियम का जन्मदिन है।''

''लेकिन क्या वे आपके साथ नेपाल टूर पर नहीं जा रहे हैं?'' मैंने प्रश्न किया, फिर खुद ही हंसी आयी। इस लड़की के आई०क्यू० को देखते हुए उससे यह सब याद रखने की आशा करना ही व्यर्थ था।

''अरियम को नेपाल पसन्द नहीं है।''

कलाई घड़ी पर नजर डाल कर वह उठ पड़ी। चलते-चलाते बोली, ''थैंक यू, मिस...''

''मणिमाला भद्र!'' मैंने उसका अधूरा वाक्य पूरा कर दिया।

तृष्णा के जाने के बाद भी उसके फ्रेन्च परफ्यूम की सुगन्ध छायी रही मेरी दुकान में! मैं सोचने लगी, अरियम को उसके जन्मदिन पर अकेला छोड़कर क्यों वह इतनी दूर नेपाल जा रही है सैर-सपाटे पर?''

मैंने सोचा ही नहीं था, कि इतना कठिन होगा यह काम। एक चुनौती बन गयी वह पेनी ब्लाक डिजाइन की स्वेटर मेरे लिए। पहले उस डाक टिकट का फोटोग्राफ ढूंढ़ना पड़ा, फिर अक्स उतारा उसका, तब जाकर बुनाई शुरू कर पायी।

इक्कीस तारीख को सारी रात जगकर काम निबटाना पड़ा, अगले दिन स्वेटर यथास्थान पहुंचाना था। फिर भी जब काम खत्म हुआ, तो मुझे स्वयं भी सन्तोष हुआ। स्वेटर वैसा ही बना था जैसा उसे बनाना चाह रही थी मैं।

यह आशंका भर थी, कि तृष्णा ने अपने मित्र का सही पता मुझे दिया था या नहीं। अगले दिन बेहद उत्सुकता से मैं उस पते पर पहुंची, तो तृष्णा को मन-ही-मन धन्यवाद दिया मैंने। दरवाजे पर नेम प्लेट लगी थी, अरियम जाना (चा०ए०)। काल बेल बजाते ही जो व्यक्ति मेरे सामने आये, उनको संक्षेप में सुदर्शन पुरुष कहा जा सकता था। गठी हुई मांसपेशियां, शक्ल-सूरत खिलाड़ी जैसी। सिर पर घने काले बाल। रंग गोरा नहीं था, दबा हुआ-सा बल्कि सांवला कहना ज्यादा सही होगा। वैसे पुरुषों का रंग अगर ज्यादा गोरा हो, तो मुझे वे कुछ-कुछ स्त्रियों जैसे लगते।

मैं आंखें फाड़-फाड़कर देख रही हूं, इस बात पर खुद मुझे ही शर्म आई। मैंने नजरें झुका लीं। फिर पूछा, ''मि० जाना, मेरा मतलब है मिस्टर अरियम जाना, यहीं रहते हैं न?''

''मैं ही अरियम हूं।'' मर्दाना आवाज में जवाब मिला, ''कहिए, क्या काम है आपको?''

सुनहले लिफाफे में रखी स्वेटर का पैकेट आगे बढ़ा दिया मैंने, ''जन्मदिन मुबारक हो! तृष्णा ने आपके लिए यह उपहार भिजवाया है।''

''धन्यवाद।'' कहकर मेरे हाथ से पैकेट लेकर वह दरवाजा बन्द कर अन्दर चले गये।

कुछ क्षणों तक मैं किंकर्तव्यविमूढ़-सी खड़ी रही। मि० जाना ने दरवाजा बन्द कर लिया और यह जानने का मौका ही नहीं मिला मुझे कि स्वेटर उनके नाप का है भी या नहीं? मैंने फिर से घण्टी बजायी।

दरवाजा खोलकर वह बाहर निकले और मुझे खड़ी देखकर चौंके। उन्होंने प्रश्न किया, ''क्या बात है?''

''जी आपने उसे पहनकर देखा क्या?''

''किसे पहनकर देखने की बात कर रही हैं आप?'' पलट कर प्रश्न किया उन्होंने।

मैं तनिक घबरायी, फिर बोली, ''मैं स्वेटर पहनकर देखने की बात कर रही हूं, जो तृष्णा ने आपके लिए भिजवायी है।''

विस्मय का भाव दूर होने में कुछ समय लगा। फिर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हलकी-फुलकी हंसी के साथ उन्होंने कहा, "अच्छा तो स्वेटर है उसमें।"

उनकी भाव-भंगिमा देखकर मैं लजा गयी। सिर झुकाकर सोचने लगी, 'अब क्या कहूं?'

मुझसे पहले मि० जाना ही बोल पड़े, "आप निश्चित रहें, तृष्णा की पसन्द खराब नहीं हो सकती।"

"किन्तु डिजाइन अगर आपको पसन्द न आयी तो? हम लोग 'पिक-ए-निट' की ओर से ग्राहकों को प्रसन्न करने का पूरा प्रयास करते हैं। यदि डिजाइन पसन्द न आए तो हम स्वेटर रिप्लेस कर देंगे। इसके लिए कोई अतिरिक्त चार्ज नहीं लगेगा।" इतनी सब बातें करने की कोई जरूरत नहीं थी। मैं जानती थी कि तृष्णा की पसन्द के अनुरूप काम कर पाने में सफल हुई हूं मैं, परन्तु मि० जाना जैसे सुदर्शन पुरुष के साथ दो घड़ी बात कर लेने का लोभ संवरण नहीं कर पा रही थी मैं। यह कहते हुए मुझे कोई संकोच नहीं कि अपनी जिन्दगी में इस प्रकार के किसी पुरुष से परिचित होने का सौभाग्य पहले कभी नहीं मिला था। मुझे कोई संभावना भी नहीं थी, क्योंकि कभी फुर्सत ही नहीं मिल पाती थी।

"आप अन्दर तो आइए, मैं अभी पहनकर देख लेता हूं।" मि० जाना ने आमन्त्रण दिया, परन्तु मेरे कदम आगे नहीं बढ़े। एक अविवाहित पुरुष के एपार्टमेन्ट में एक अपरिचिता का घुसना निरापद था या नहीं, इस संकोच में पड़कर मैं बाहर ही खड़ी रह गयी। मि० जाना मेरी दुविधा भांप गये, बोले, "आप निस्संकोच अन्दर आ सकती हैं। इस समय नौकरानी घर में काम कर रही है।"

उनकी बात विश्वसनीय थी, इसका प्रमाण तुरन्त मिल गया। अन्दर बर्तनों के खनकने की आवाज आ रही थी।

ड्राइंग रूम में सोफे पर बैठने का इशारा करते हुए अरियम ने मेरा दिया हुआ सुनहरा पैकेट खोल लिया। स्वेटर देखकर नजर ठिठक गयी उनकी। आश्चर्य प्रकट करते हुए बोले, "सामने की तरफ की डिजाइन तो लाजवाब है।"

"पेनी ब्लाक स्टाम्प है। इस मामले में तो आपकी जानकारी मुझसे अधिक है।" कहकर हौले से हंस दी मैं। वह भी समझ गयी कि अच्छा-खासा सरप्राइज मिला है उनको।

"इसकी बुनाई जिसने भी की हो, उसकी सूझ-बूझ प्रशंसनीय है। स्वेटर उलट-पलटकर देखते हुए कहा उन्होंने, "क्या आपने की है यह बुनाई?"

मैंने सिर हिलाकर हामी भर दी।

"पीठ की तरफ कैलकुलेटर अंकित है।" वह बोले।

मैं समझ गयी कि जब कोई चीज किसी को बहुत अधिक पसन्द आ जाती है, तो इसी तरह व्यक्त किये जाते हैं अपने उद्‌गार। कहीं कोई कृत्रिमता नहीं थी इसमें।

मैंने कहा, "तृष्णा ने आपकी दो अभिरुचियां मुझे बतायी थीं—एकाउण्टेन्सी और डाक टिकट संग्रह।" अचानक शरारत खेल गयी मेरे दिमाग में। बात और आगे खींची मैंने, "तृष्णाजी के लिए आपकी पसन्दगी के अलावा बाकी अभिरुचियों की बात की है। उम्मीद है आप इसे अन्यथा नहीं लेंगे?"

उत्तर में हंस दिये वह। स्वेटर पहनकर देखी। फिटिंग बहुत अच्छी थी। मुझे अपना परिश्रम सार्थक होने का सन्तोष प्राप्त हुआ। मैं बोली, "अगर आप बुरा न मानें, तो इसे पहने हुए मैं आपका फोटो लेना चाहूंगी।"

शायद बाद में वह कुछ और सोचें, इसलिए मैंने अपनी बात और स्पष्ट की। "असल में हम अपनी प्रत्येक डिजाइन का रिकार्ड रखते हैं, इसलिए।"

उनकी इजाजत पाकर मैंने अपने बैग से पोलोरायड कैमरा निकाला। और एक नहीं, कई फोटो ले डाले। बिलकुल सहज मुद्रा में कैमरे के सामने खड़े रहकर पोज दिये उन्होंने।

"कमला।" भीतर काम कर रही नौकरानी को आवाज लगायी उन्होंने, "हमारे लिए दो कप काफी ले आओ।"

अन्दर से बर्तन धुलने की आवाज बन्द हो गयी। मैं समझ गयी कि समय बर्बाद किये बिना कमला गैस पर पानी गरम कर रही है। मैंने भी उस समय का सदुपयोग कर कैमरे से खींची गयी तस्वीरें बाहर निकाल कर उनकी तरफ बढ़ा दी। सरसरी निगाह फोटोग्राफों पर डाल कर बोले, "हूं, फैन्टास्टिक। पर इसमें मेरी उम्र काफी कम लग रही है।"

बच्चों जैसी उनकी यह बात सुनकर मन्द स्मित के साथ मैंने प्रतिवाद किया, "नहीं तो, बल्कि बहुत स्मार्ट लग रहे हैं आप।" फिर प्रश्न किया, "बहरहाल आपकी उम्र क्या होगी?"

"अट्ठाइस।"

मैं हंस पड़ी, तो वह टोककर बोले, "आप और कुछ न सोचें। अट्ठाइस साल की उम्र वैसे ज्यादा नहीं होती, पर मेरा व्यवसाय ऐसा है कि गभीरता और मेच्योरिटी अपने ऊपर ओढ़नी पड़ती है।"

"तब आप इसे आफिस में नहीं पहन पाएंगे", मन्द मुस्कान के साथ कहा मैंने, "ऐसा कीजिए इसे आफिस के अलावा पहनी जाने वाली ड्रेसों में शामिल कर लीजिए।"

गहरी सांस लेकर वह बोले, "हां, ऐसा कर सकता हूं पर उस स्थिति में साल में शायद दो-एक बार ही पहन पाऊं इसे।"

हम दोनों ही हंस पड़े इस बात पर। तब तक कमला काफी लेकर आ गयी।

"अच्छा, अब आप अपनी पिक-ए-निट के बारे में कुछ बताइए।" काफी का एक प्याला मेरी तरफ बढ़ाते हुए वह बोले, "आपके व्यवसाय में ग्रास टर्न ओवर मेरा मतलब है, साल भर में कुल खरीद-फरोख्त कितने रुपयों की हो जाती है? सेल्स टैक्स कितना देना पड़ता है? इस वर्ष कितने मुनाफे की उम्मीद है?"

इससे पहले कभी चार्टर्ड एकाउण्टेण्ट से पाला न पड़ा था मेरा। शर्म आयी। फिर यह सोचकर कि गलत-सलत बताने पर मैं उलझन में पड़ जाऊंगी, मैंने सब कुछ साफ-साफ बता दिया। यह भी कि अपनी दूकान की देखभाल मैं अकेली ही करती हूं, इस काम में मेरी सहायता करनेवाला और कोई नहीं है।

यह सुनकर एकाएक विश्वास नहीं हुआ मि० जाना को इसलिए फिर सवाल किया उन्होंने, "हिसाब किताब कौन रखता है?"

"कोई नहीं।"

"तो आगे से रख लीजिए एक एकाउण्टेण्ट।" जोर देकर कहा उन्होंने।

"लेकिन मैं उसको वेतन कहां से दूंगी? शो रूम के किराया चुकाने में ही जिसकी आमदनी का बड़ा भाग खर्च हो जाता है, एकाउण्टेण्ट रखना क्या शोभा देगा उसे?" अपनी असमर्थता मैंने साफ-साफ व्यक्त कर दी।

"कार्यकुशल व्यावसायिक सलाहकार पर होनेवाला खर्च अपव्यय नहीं होता मिस—"

"मणिमाला, मणिमाला भद्र।" वाक्य पूरा करने में सहायता दी मैंने। यह पहली बार उनको अपना नाम बताने का अवसर मिला था।

"मिस भद्र, मैं इस मामले में आपकी सहायता करूंगा। आपकी खरीद-बिक्री के खाते बारीकी से देखकर मैं दो-एक सुझाव दूंगा। उनके मुताबिक काम आप कीजिएगा।" मैं बहुत उत्सुकतापूर्वक उनकी बातें सुन रही थी। उन्होंने अपनी बात और समझा कर कही, "सलाह मशविरे के लिए आपको कोई फीस नहीं देनी होगी, पर इसकी एवज में मेरा कोई छोटा-सा काम कर देना होगा। इसके अलावा अगर हमारी सिफारिशों पर अमल करने से यदि अगले साल आपका टर्न ओवर डबल हो जाए तो पिक-ए-निट को खन्ना एण्ड एसोशिएट्स को अपना चार्टर्ड एकाउण्टेण्ट नियुक्त करना होगा।"

उनकी बात खतम होते ही मैंने पूछा, "आपने अपनी सलाह के एवज में कोई काम कर देने की बात की है, पर काम तो बताया नहीं आपने?"

"कोई बड़ा काम नहीं है। असल में तृष्णा टूर पर से लौटेगी न। तब उसको स्वागत उपहार के रूप में मैं भी एक स्वेटर देना चाहता हूं।"

"मोटिफ कैसा पसन्द करेंगे?"

"वह मैं कल आपकी दूकान में आकर बताऊंगा। कल दोपहर बाद तीन बजे के आसपास आऊंगा मैं। अपना पता तो बताइए।" मैंने अपने स्टाल कम थ्री रूम फ्लैट का पता बता दिया। उन्होंने लेदर के कवर वाली एक डायरी में उसे नोट कर लिया। पता लिखने के बाद सोफे से उठ पड़े वह और बोले, "अब मुझे आफिस जाना है।" उनकी निगाह कलाई घड़ी पर थी।

मैं भी उठ पड़ी।

स्वेटर पहले की तरह तह कर के रख ली उन्होंने फिर अपना डबल ब्रेस्टेड कोट पहनकर आफिस जाने के लिए मेरे साथ निकल पड़े। दरवाजा खोलकर बाहर निकलते ही डाकिये ने एक पिक्चर पोस्ट कार्ड उनके हाथ में दे दिया—उस पर कैसिनो का फोटो था। मुझे यह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समझते देर न लगी कि तृष्णा ने काठमांडू से भेजा होगा। स्वयं पढ़कर उन्होंने पोस्ट कार्ड मेरी तरफ बढ़ा दिया। मैं समझ गयी कि कोई प्राइवेट बात नहीं है इसमें। चन्द पंक्तियां थीं वह भी घसीट के साथ लिखी गयीं। देखकर ही समझा जा सकता था कि बहुत जल्दबाजी में लिखा गया था पत्र। बेहद ठंड है। ठिठुर रही हूं, फिर भी घूम रही हूं—तृष्णा।"

"इतना संक्षिप्त पत्र", मैंने आश्चर्य व्यक्त किया।

"शब्दों के मामले में बहुत कृपण है तृष्णा। व्यर्थ के वाग्जाल में विश्वास नहीं इसका।" मन्द हंसी के साथ अरियम ने कहा।

बातें करते-करते हम दोनों बाहर सड़क पर आ पहुंचे। ड्राइवर गाड़ी लिए मि० जाना का इंतजार कर रहा था। हमें एक ही दिशा में जाना था यह पता चलते ही मि० जाना ने मुझे लिफ्ट देने की इच्छा व्यक्त की। मैं राजी हो गयी। गाड़ी में बैठ कर अचानक ही बातों-बातों में पूछ लिया मैंने, "तृष्णा से आपका परिचय कैसे हुआ?"

मेरे प्रश्न पर हलकी-सी हंसी आयी अरियम को। उन्होंने कहा, "हमारे परिचय की दास्तान बहुत दिलचस्प है। तृष्णा के पिता विधुर थे। जब उनका स्वर्गवास हुआ, तो यह विशाल भवन और ढेर सारी सम्पत्ति वे तृष्णा के लिए छोड़ गये। एकमात्र संतान को धन-संपत्ति के झमेलों में न उलझना पड़े, इस उद्देश्य से अपनी मृत्यु के कुछ महीने पहले उन्होंने एकाउण्टेण्ट के रूप में मुझे नियुक्त कर लिया था। पिता के देहान्त के बाद तृष्णा काफी हद तक मुझ पर ही निर्भर हो गयी। आप यह भी कह सकती हैं, कि जो समय मैंने उसकी धन-संपत्ति को व्यवस्थित रखने में लगाया, उसी समय का लाभ उठाकर उसने मेरा ही हिसाब-किताब कुछ ज्यादा ही मात्रा में निपटा दिया, बस।"

और अरियम जोर से हंस पड़े। फीकी-सी कृत्रिम हंसी का भाव चेहरे पर भी आया। मन-ही-मन सोचने लगी, ऐसा ही होता है। जब किसी लड़की को अभिभावक की जरूरत होती है, तो बिना निमंत्रण के बहुत से पुरुष सहारा देने के लिए आ धमकते हैं। कुछ ज्यादा ही सहानुभूति दर्शाने की होड़ लग जाती है उनमें।

जैसा कि तय हुआ था, अगले दिन दोपहर बाद तीन बजे के लगभग अरियम मेरे फ्लैट पर आये। समय के बेहद पाबंद थे वह। मैंने अपनी खरीद-बिक्री का हिसाब-किताब उनको समझाने की भरसक कोशिश की। बारीकी से सब कुछ देख-भाल कर उन्होंने पूछा, "आपकी फैक्टरी कहां है?"

"यहीं।" मैंने उनको अपने रहने का कमरा दिखा दिया।

"आफिस का कमरा?"

"सब कुछ यही है।"

लगभग आधा घण्टे तक कागज पत्र देखकर अरियम ने कहा, "मैं आपका नया बिजनेस प्लान डाक से भेज दूंगा, परन्तु उसकी अग्रिम रूप-रेखा आपको अभी समझाये देता हूं। सबसे पहला काम आप यह कीजिए, कि बुनाई किये हुए सारे कपड़ों के दाम पन्द्रह प्रतिशत बढ़ा दीजिए। इसके अलावा जो लोग थोक में ऊनी माल खरीदते हैं उनसे मिलिए-जुलिए और अपनी डिजाइनें उनको दिखाइए। उनको बताइए कि माल पर डिस्काउंट देंगी आप। फिर देखिए वे क्या कहते हैं?"

बातें करते-करते हम दोनों बाहर सड़क पर आ पहुंचे। ड्राइवर गाड़ी लिए मि० जाना का इंतजार कर रहा था। हमें एक ही दिशा में जाना था यह पता चलते ही मि० जाना ने मुझे लिफ्ट देने की इच्छा व्यक्त की। मैं राजी हो गयी।

मैं अपने हाथ पे गाल टिकाये, तन्मय होकर अरियम की बातें सुनती रही थी। सुझाव सुनने के बाद मैंने कहा, "लेकिन एक्स्ट्रा स्वेटरें मैं बुनूंगी कैसे? मेरे पास जितने आर्डर हैं, उतने ही तो पूरे कर नहीं पाती मैं।"

"एक दो महीने के लिए एक दो एक्स्ट्रा निटरों की नियुक्ति करनी होगी। बैंक को यदि जानकारी दी जाए कि आप किसी चार्टर्ड फर्म की सहायता से काम कर रही हैं, तो ऋण मिलने में कोई दिक्कत नहीं होगी।"

उसके सुझाव यद्यपि आकर्षक थे, पर मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि उन पर अमल कैसे होगा? निरुपाय हो कहना पड़ा, "मि० जाना, मेरी समझ में नहीं आ रहा है, कि मैं अकेली यह सब कैसे कर पाऊंगी।"

"जरूर कर पाएंगी आप।" दृढ़ आश्वासन के स्वर में उन्होंने कहा, 'याद रखिए, खन्ना एसोशिएट्स आपकी मदद के लिए हाजिर है। हम लोगों को आप अपने व्यवसाय का मस्तिष्क समझिए, आप देखेंगी कि सारी दिक्कतें हल हो जाएंगी।' बाई दि वे, मेरी आंखों की ओर ताकते हुए प्रश्न किया उन्होंने, "आपकी आंखों का रंग कैसा है?"

अचानक इस प्रश्न से हडबडा गयी मैं। फिर बोली, "क्यों? काला रंग है?"

"नहीं, आपकी आंखें हेजेल रंग की हैं।"

"यह कौन-सा रंग होता है?"

"पिंगल वर्ण—यानी ललामी लिए बादामी रंग।" मैंने प्रतिवाद किया।

इस पर वह बोले, "आपके बालों का रंग भी कुछ बादामी है न कि काला।"

उनकी यह बात समझ पाने में कुछ देर लगी मुझे कि एकाएक उनकी दृष्टि में मेरी आंखों और बालों का रंग क्यों बदल गया था। असली बात यह थी कि ढलती हुई सांझ की अबीरी धूप मेरे चेहरे पर आकर पड़ रही थी। और सिन्दूरी आभा में लिपटी दिखाई पड़ रही थी मैं अरियम को। सोचकर हंसी आयी, रंग क्या इतनी सरलता से बदलता है या कि बदला जा सकता है?

अचानक याद आयी कि तृष्णा के लिए किसी खास स्वेटर का डिजाइन आज बताने को कहा था कल उन्होंने। मैंने यही प्रश्न कर लिया। वह कुछ क्षण सोचते रहे। किसी निष्कर्ष पर पहुंच जाने के बाद उनके चेहरे पर एक हंसी खेल गयी। बोले, "मैं जिस स्वेटर की बात सोच रहा हूं, वह हलके नीले रंग की होगी और उस पर पीठ की तरफ दो शब्द लिखे होंगे।"

मैंने प्रश्न किया, "वे दो शब्द क्या होंगे?"

हंसकर सिर हिलाते हुए वह बोले, "मिसेस जाना। असल में वह स्वेटर मैं जिनको दूंगा, वह यदि उसे ले लेंगी, तो वही मेरी पत्नी मेरा मतलब है, मिसेस जाना होंगी।" ठठाकर हंस पड़े वह जोर से और हंसते हुए ही बोले, "देखा आपने, एक तीर से दो शिकार की मेरी योजना कैसी है?"

मैंने भी हंसी में उनका साथ देते हुए कहा, "मानना पड़ेगा कि चार्टर्ड एकाउण्टेण्ट की सूझ-बूझ है।" मैंने कहा, "आपके आइडिया को बहुत जल्द रंग-रूप दे दूंगी मैं।"

शाम का वक्त था। मैं बाहर निकलने के लिए तैयार हो रही थी कि कालबेल बजी। दरवाजा खोला, तो देखा अरियम हैं। मैंने सोचा तक नहीं था, कि इस प्रकार अचानक आ जाएंगे वह। मुझे कुछ परेशान-सी होते देख कहा, "मैंने डाक से बिजनेस प्लान भेजने को कहा था न, खुद ही ले आया।" अरियम ने हंसकर कहा, "इसी तरफ से गुजर रहा था। सोचा डाक-खर्च भी बचा दूं। कोई गलती तो नहीं की मैंने?" भौंहें नचाकर प्रश्न किया उसने।

मैंने कोई उत्तर नहीं दिया सिर्फ हंस दी।

उसने मेरे हाथ में हरे रंग का एक लिफाफा दे दिया। कल रात ही पूरा प्लान बनाकर उसे लेकर इतनी दूर वह स्वयं आया था, यही इस बात का प्रयास था, कि मेरी पिक-ए-निट ने उसके मन-मस्तिष्क पर प्रभाव डाला था।

काफी और स्नैक्स हो चुकने पर उसने कहा, "चलिए, आज रात किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर लिया जाए। वहीं विस्तार से इस बिजनेस प्लान पर चर्चा भी कर लेंगे।"

इस बात पर मैं चौंक पड़ी। साथ ही सीधा जवाब दिया मैंने, "मैं किसी विवाहित पुरुष के साथ डिनर पर नहीं जाती।"

"परन्तु अभी मेरा विवाह कहां हुआ है?"

"पर सगाई तो हो गयी है। जिसकी सगाई हो चुकी हो, उसके साथ जाना भी नीति के विरुद्ध है।"

"मणिमाला, मेरी सगाई भी अभी नहीं हुई है।"

"नहीं हुई, तो जल्द ही हो जाएगी। तृष्णा के लिए आपने जो स्वेटर बनाने के लिए मुझसे कहा है, क्या उसे भी भूल गये?" मैंने तीखा जवाब दिया।

कुछ देर तक वह कुछ सोचता रहा, फिर एक गहरी सांस लेकर बोला, "अभी तो देखना है कि तृष्णा उसे स्वीकार करती भी है या नहीं? मैं वह स्वेटर उसे ही दूंगा, इसके लिए उससे वचनबद्ध तो नहीं हूं मैं। आज सुबह ही एक पोस्ट-कार्ड मिला है। आप स्वयं देख लीजिए।" कहकर एक पोस्ट-कार्ड बढ़ा दिया मेरी तरफ। दूसरे को संबोधित पत्र देखूं या न देखूं? संकोच में पड़ गयी मैं। पत्र हाथ में लिए-लिए नजर डाली उस पर तो चन्द सतरें ही थीं—'यहां बहुत ठण्डक है। सपनों के राजकुमार के प्रिंस एस से मेरी मुलाकात हो गयी है।—तृष्णा।'

मैंने दृष्टि उठाकर अरियम की ओर देखा। वह बोला, "तृष्णा से हमेशा बड़े-बड़े लोग मिलते रहते हैं। कभी वे उसके सपनों के राजकुमार होते हैं, तो कोई-कोई एकदम अपने।" आज अरियम की आवाज बुझी-बुझी सी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

(शेष पृष्ठ ७६ पर)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रीमती पीलू सूनावाला: ड्राइंग रूम में खुलेपन का आनंद

शरीर में जो स्थान चेहरे का है, घर में वही स्थिति ड्राइंग रूम की होती है। यहां कुछ विशिष्ट व्यक्तियों के ड्राइंग रूम की एक झलक दी जा रही है।

श्रीमती हेमा देवड़ा: कलाकृतियों से सजा ड्राइंग रूम

आइए चलें, विशिष्ट लोगों के ड्राइंग रूम में

श्रीमती अंजू वीरेन शाह: शीतल संगमरमर से सजा ड्राइंग रूम

आकाश में उड़नेवाले पक्षी को भी अपने बसेरे की याद आती है, तो मनुष्यों की बात ही क्या? आदमी का सबसे विश्वसनीय शरणस्थल घर होता है। घर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होता है ड्राइंग रूम। शरीर में जो स्थान चेहरे का है, घर में वही स्थिति ड्राइंग रूम की होती है। जैसे किसी व्यक्ति के प्रति आकर्षण की शुरुआत उसके चेहरे को देखने से होती है। उसी तरह किसी घर के प्रति खिंचाव ड्राइंग रूम से आरंभ होता है। ड्राइंग रूम घर में रहने वालों की रुचि, सौंदर्यबोध, दृष्टिकोण और शख्सियत की अभिव्यक्ति होती है।

आइये, आपको हम कुछ विशिष्ट लोगों के ड्राइंग रूम में ले चलते हैं।

सबसे पहले हम श्रीमती हेमा देवड़ा के घर चलते हैं। श्रीमती देवड़ा बम्बई क्षेत्रीय कांग्रेस कमेटी (आई) के अध्यक्ष और एम०पी० श्री मुरली देवड़ा की पत्नी हैं। श्रीमती देवड़ा घर की अंत:सज्जा में दक्ष महिला हैं और विवाह के पूर्व वे घर की अंत:सज्जा से सम्बद्ध स्टूडियो और फर्नीचरों का शो रूम चलाती थीं।

यों हेमा खुद एक अच्छी पेंटर हैं, जिनसे सुविख्यात चित्रकार हुसैन तक ने यह आग्रह किया है कि वे अपने चित्रों की प्रदर्शनी करें या कम-से-कम वे अपने ड्राइंग रूम की दीवार पर अपनी पेंटिंग टांगें, लेकिन हेमा बड़ी विनय से बताती हैं, "इतने बड़े-बड़े लोगों के सामने मेरी क्या हैसियत।"

उनका लिविंग रूम हरे-ग्रे और सफेद में है, जो आकर्षक लगने के बावजूद तड़क-भड़क से दूर है। दीवारों पर एम०एफ० हुसैन और अंजलि इला मेनन जैसे चित्रकारों की कलाकृतियां टंगी हैं।

हेमा ने अपने फर्नीचर के लिए एक विशेष प्रकार का लैकर (पॉलिश) इस्तेमाल किया है। उनका मानना है कि वाटरप्रूफ और स्क्रैचप्रूफ लैकर फर्नीचर को पानी, चाय या दूसरे दाग-धब्बों से बचाता है।

अंजू वीरेन शाह उद्योगपति और भूतपूर्व एम०पी० वीरेन शाह की पत्नी हैं। घर की अंत:सज्जा अंजू का शौक है, पेशा नहीं।

अंजू सोचती हैं कि लिविंग रूम में जगह के होने का आभास होना चाहिए और इसीलिए उन्होंने अपनी दीवारों के और छत के लिए सफेद शेड को चुना है।

अंजू सफाई पर बहुत ध्यान देती हैं। और बहुत स्पष्ट शब्दों में कहती हैं कि 'गंदा घर कोई घर नहीं होता।' अंजू ने घर को शीतलता का आभास देने के लिए संगमरमर का प्रयोग किया है। संगमरमर ज्यादा टिकाऊ होता है और इसका रख-रखाव भी आसानी से किया जा सकता है।

अंत में हम श्रीमती पीलू सूनावाला के घर में दाखिल होते हैं, जो सुप्रसिद्ध स्त्री-रोग विशेषज्ञ डा० आर०पी० सूनावाला की पत्नी हैं। उनके घर में भूरे, सफेद और नीले शेड्स का इस्तेमाल किया गया है। पौधों के साथ मिलकर ये शेड घर को एक संपूर्ण व्यक्तित्व दे देते हैं।

जब आप सूनावाला के हवादार १२वें मंजिल पर स्थित अपार्टमेण्ट में पहुंचती हैं तो आपको लगता है कि आप ताजी हवाओं वाले प्रदूषणहीन हिल स्टेशन पर आ गयी हैं।

एक बार फिर हम पाते हैं कि सूनावाला का घर उत्कृष्ट होने के बावजूद भड़कीला नहीं है और खर्चीले तरीके से नहीं सजाया गया है। पीलू कहती हैं, "यदि कम पैसे में हम घर को व्यवस्थित और सुरुचि-संपन्न तरीके से रख सकते हैं तो, अनावश्यक पैसा क्यों खर्च करें?"

—संजय सयानी

छाया: संजय सयानी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

...by Arya... ...tion Chennai and eGangotri

घर शबाना आजमी का

यह एक जिज्ञासा हो सकती है कि किसी अभिनेत्री का घर कैसा होता है। अभिनेत्री शबाना आजमी के घर की जानकारी यहां दी जा रही है।

छाया : तैयब बादशाह

छाया : सलिल दास

छाया : सलिल दास

सांताक्रुज में जुहू का वह इलाका जो अब फिल्मी कलाकारों का गढ़ कहा जा सकता है। कई साल पहले यह झुग्गी-झोपड़ियों की बस्ती थी। उस जमाने में मध्यमवर्गीय कई कलाकार यहां आये और उन्होंने यहां के छोटे घरों में किराये पर रहना शुरू कर दिया, इनमें पृथ्वीराज कपूर, मीना कुमारी जैसे बड़े कलाकार भी थे। इन्हीं में से शायर और गीतकार कैफी आजमी भी एक हैं, जिन्होंने जानकी कुटीर में अपना आशियाना बनाया।

शौकत और कैफी आजमी की कलात्मक रुचि की परिचायक है यह कुटीर। आप इसमें प्रवेश कीजिए तो आपको एक गांव में बने घर जैसा माहौल मिलेगा टीन और मिट्टी की खपरैलों से ढंका आगे व चारों ओर का भाग लॉन में जगह-जगह मटकों और सुराहियों से सजाया गया लॉन, एक ओर बैठने के लिए केन का फर्नीचर, थोड़ी-थोड़ी दूर पर टंगी लालटेन जो पुराने गांव के माहौल का आभास देती है। जगह-जगह टंगी कौड़ियों, सीपियों, मोटे रंगीन कांच के मोती की गुंथी हुई मालाओं की लड़ियां भी दिखलायी देंगी।

शौकत आजमी बतलाती हैं, "शबाना को घर सजाने का बहुत ही शौक है, कहीं से भी तरह-तरह के सामान ढूंढ़कर लायेगी खासतौर पर उसकी पसंद है—केन के फर्नीचर।"

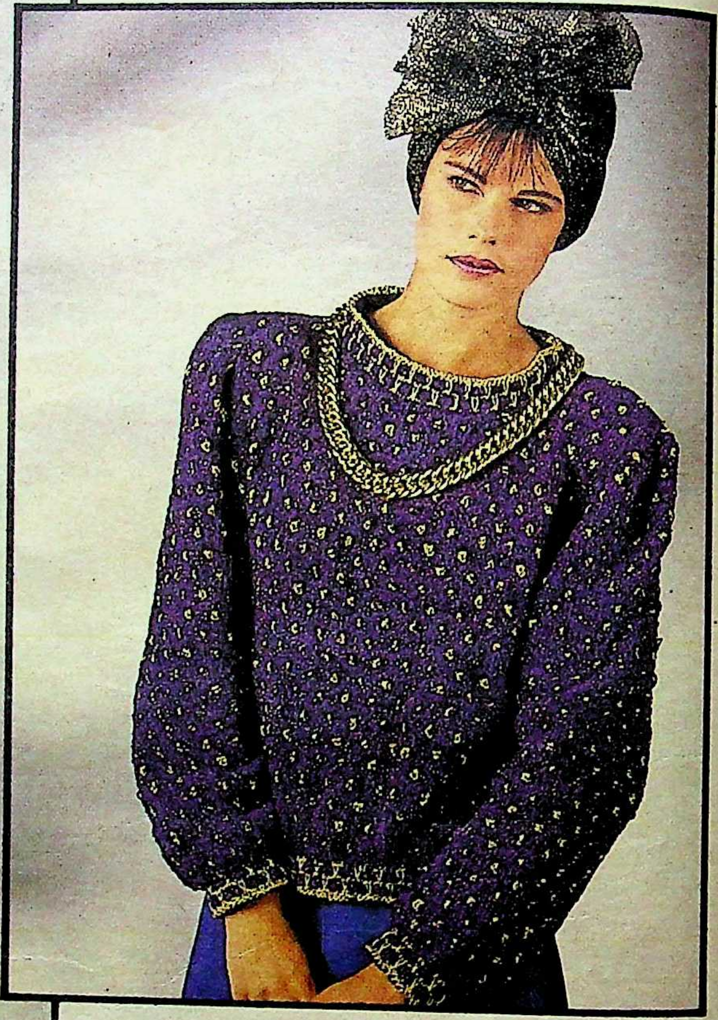
शबाना के घर का बाहर का

(शेष पृष्ठ ७६ पर)

CC-0. In Public Domain. ...Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दो फैशनेबुल नमूने स्वेटर के



विदेशी फैशन के प्रति भारतीय महिलाओं की ललक देखते ही बनती है। पेरिस से प्राप्त दो लेटेस्ट नमूने के बुनाई परिधान यहां दिए जा रहे हैं। इन्हें बनाना आसान है और पहनना आरामदायक।

रंगीन फूलों वाला टॉप

सामग्री : १४ गोले अ रंग के, ब स और क रंग का एक-एक गोला, द रंग के २ गोले (प्रत्येक गोला ५० ग्राम वाला) ८ व ४ न० की सलाइयां।

नाप : ८६ सेमी० ६७ सेमी० छाती के लिए फिट, लम्बाई ६६ सेमी०, आस्तीन ४४ सेमी०।

खिचाव : १८ फ० पर २६ पंक्तियां बुनने पर १० सेमी० का टुकड़ा तैयार होना चाहिए।

संकेत : सी०. सीधा, उ० उलटा, फ० फंदे, दो० दोहराना ब० बढ़ाना; घ० घटाना, स्टॉ०स्टि० स्टॉकिंग स्टिच (सीधी तरफ से सी० व उलटी तरफ से उ० पंक्ति बुनें)।

नोट : अलग-अलग रंगों का प्रयोग करते समय सावधानी से बल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दे कर ऊन का प्रयोग करें। ग्राफ में खंडित रेखाओं के वर्ग के मध्य में दिया गया नमूना बुना जायेगा, इस प्रकार मुख्य नमूना २८ फ० पर ३४ पंक्तियां बुनने पर बनेगा। खंडित रेखा से बने वर्ग से बाहर बना नमूना पूरी बुनाई के बाद ऊपर से कढ़ाई द्वारा बनाया जायेगा।

पीछे का भाग: ८ न० की सलाइयों पर अ से १०२ फ० डाल लें। १सी०, १उ० की रिब बुनते हुए आठ पंक्तियां बुनें।

४ न० की सलाइयों पर फ० उतार लें। सी० पंक्ति से बुनना आरंभ करें और स्टॉ०स्टि० में आठ पंक्तियां बुनें। स्टॉ०स्टि० में बुनना जारी रखते हुए ग्राफ के निर्देशानुसार नमूना बुनना आरंभ करें।

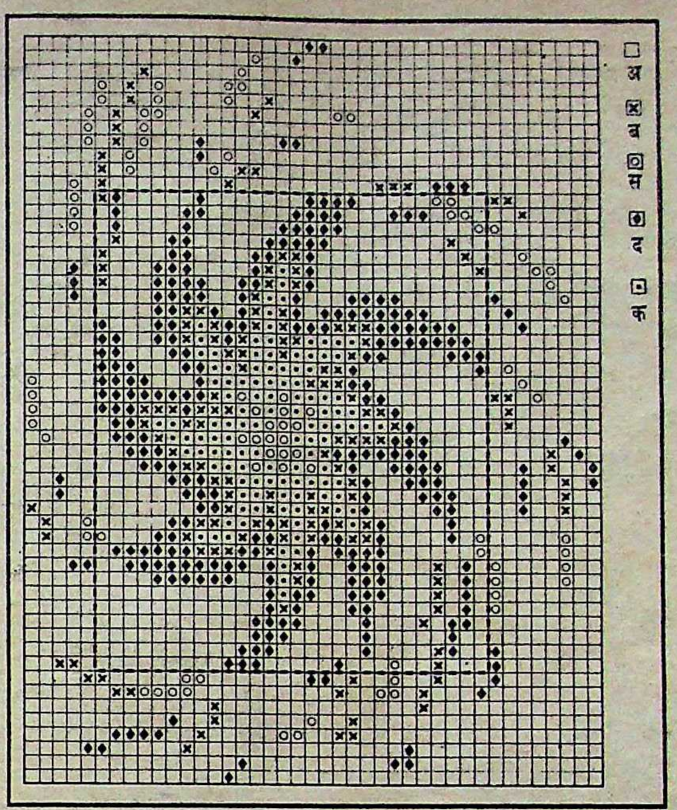
अगली पंक्ति: (पहला नमूना आरंभ करें) अ से ६७ सी०, ग्राफ के अनुसार दाहिनी ओर से बायीं ओर बढ़ते हुए पंक्ति के २८ फ० बुनें, अ से ७ सी० बुनें।

अगली पंक्ति: (दूसरा नमूना आरंभ करें) अ से ६ सी०, ग्राफ की पहली पंक्ति के २८ फ० बुनें, अ से ३० सी०, ग्राफ की तेइसवीं पंक्ति के २८ फ० बुनें, अ से ७ सी०।

अगली पंक्ति: अ से ७उ०, ग्राफ की चौबीसवीं पंक्ति के २८ फ०, अ से ३०उ०, ग्राफ की दूसरी पंक्ति के २८ फ०, अ से ६उ० पहला नमूना पूरा हो जाने तक इसी प्रकार बुनना जारी रखें। इस के बाद दूसरे नमूने की चौंतीस पंक्तियां पूरी हो जाने तक इन २८ फ० पर स्टॉ०स्टि० में बुनना जारी रखें। अ से दो पंक्तियां बुनें।

अगली पंक्ति: (तीसरा नमूना आरंभ करें) अ से ५६ सी०, ग्राफ की पहली पंक्ति के अनुसार २८ फ० बुनें, अ से १८ सी०, तीसरे नमूने की ग्राफ के अनुसार तीसवीं पंक्ति पूरी हो जाने तक इसी प्रकार बुनना जारी रखें।

अगली पंक्ति: (चौथा नमूना आरंभ करें) अ से १३ सी०, ग्राफ के अनुसार पहली पंक्ति के २८ फ० बुनें, अ से १५ सी०, ग्राफ की इकत्तीसवीं पंक्ति के अनुसार २८ फ०सी० बुनें, अ से १८ सी०। शेष तीन पंक्तियां और बुनकर तीसरा नमूना पूरा करें।



रंगीन फूल वाला मोटिफ

मुड्ढा छांटना: नमूना बुनते हुए ही अगली दो पंक्तियों के आरंभ में ४ फ० बंद कर दें। नमूना जारी रखते हुए चौथे नमूने की छब्बीसवीं पंक्ति तक बुनें।

अगली पंक्ति: (पांचवां नमूना आरंभ करें) अ से ६सी०, ग्राफ की सत्ताइसवीं पंक्ति के अनुसार २८ फ०सी० बुनें, अ से २५ सी०, ग्राफ की पहली पंक्ति के अनुसार २८ फ० बुनें, अ से ४सी० * *. पांचवें नमूने की चौंतीस पंक्तियां पूरी हो जाने तक इसी प्रकार बुनना जारी रखें। इसके बाद अ से सोलह पंक्तियां बुनें।

कंधा छांटना: अगली दो पंक्तियों के आरंभ में २३ फ० बंद कर दें। शेष ४८ फ० बंद कर दें।

आगे का भाग: चिह्न * से * तक पीछे के भाग के समान बुनें। इसके बाद पांचवें नमूने की चौदहवीं पंक्ति पूरी हो जाने तक बुनें।

गला घटाना: (अगली पंक्ति) अ से ४७ सी०, पलटें, केवल अ से बुनें। अगली दो पंक्तियों में गले की तरफ एक-एक फ०घ०। एक पंक्ति बिना फ०घ० बुनें। २३ फ० शेष रह जाने तक अंतिम तीन पंक्तियां दो०। फ० बंद कर दें। शेष फ० में फिर से ऊन जोड़ें, अ से १५ सी०, ग्राफ की पन्द्रहवीं पंक्ति के अनुसार २८ फ० बुनें, अ से ४सी० बुनें। विपरीत ओर फ०घ० हुए पहले भाग की तरह यह भाग भी बुनें। पांचवां नमूना पूरा होने के बाद केवल अ से बुनना जारी रखें।

आस्तीनें: ८ न० की सलाइयों पर अ से ४६ फ० डाल लें। १सी०, १उ०, की रिब बुनते हुए आठ पंक्तियां बुनें। ४ न० की सलाइयों पर फ० उतार लें। सी० पंक्ति बुनना आरंभ करें और स्टॉ०स्टि० में बुनते हुए नमूना आरंभ करें।

पहली पंक्ति: (पहला नमूना आरंभ करें) अ से १ फ०ब०, १० सी०, ग्राफ की पहली पंक्ति के अनुसार २८ सी०, अ से ६सी०, १फ०ब०। पहले नमूने की चौंतीसवीं पंक्ति पूरी हो जाने तक प्रत्येक चौथी पंक्ति के हरेक सिरे पर एक-एक फ०ब०। इस के बाद फ०ब० हुए १४ पंक्तियां अ से बुनें (७० फ० हो जाने तक)।

अगली पंक्ति: (दूसरा नमूना आरंभ करें) अ से फ०ब०, २सी०, ग्राफ की पहली पंक्ति के अनुसार २८ सी०, अ से ३८ सी०, फ०ब०। दूसरे नमूने की सोलहवीं पंक्ति तक इसी प्रकार फ०ब० (७८ फ०)

अगली पंक्ति (तीसरा नमूना आरंभ करें) अ से फ०ब०, ६सी०, नमूने की सत्रहवीं पंक्ति के अनुसार २८ सी०, अ से १६ सी०, नमूने की पहली पंक्ति के अनुसार २६ सी०, ग्राफ के सत्ताइसवें फ० में फ०ब०।

अगली पंक्ति: ग्राफ की दूसरी पंक्ति के अनुसार २८ उ०, अ से १६ उ०, नमूने की अट्ठारहवीं पंक्ति के अनुसार २८ उ०, अ से ८उ०। तीसरा नमूना पूरा हो जाने तक इसी प्रकार फ०ब० हुए बुनना जारी रखें, (६६ फ०) १०० फ० हो जाने तक केवल अ से बुनते हुए फ०ब०। अ से सात पंक्तियां और बुनें। फ० बंद कर दें।

गले की किनारी: दाहिने कंधे की सीवन जोड़ दें। ८ न० की सलाइयों से अ द्वारा सी० बुनते हुए फ० उठाना आरंभ करें आगे के बायें गले के किनारे से ४० फ०, बीच के वी आकार से १ फ०, आगे के दाहिने गले के किनारे से ४० फ० तथा पीछे के गले से ४८ फ०सी० बुनते हुए उठा लें। कुल १२६ फ० हो जायेंगे।

पहली पंक्ति: बीच के फ० से २ फ० पहले तक सी० बुनें, २सी०ए०, १सी०, २सी०ए०, अंत तक सी० बुनें। पहले के समान बीच के फ० के दोनों तरफ एक-एक फ० और घ० और फ० बंद कर दें।

कढ़ाई और मेकअप: आगे और पीछे के भाग में बुने हुए नमूने के चारों ग्राफ के निर्देशानुसार कढ़ाई कर दें। आस्तीनों पर कढ़ाई करते समय नीचे का बॉर्डर छोड़ दें। बायें कंधे और गले की पट्टी की सीवन सिल दें। आस्तीनें मुड्ढों में जोड़कर सिल दें और बगल की सीवन जोड़ दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०

बुंदकी के नमूने वाला टॉप

सामग्री: ७ (७,८) गोले अ रंग में, ८ (८,६) गोले ब तथा ४ (४, ४) गोले स रंग में (प्रत्येक गोला ५० ग्राम का), ८ व ५ न० की सलाइयां।

नाप: ८१ सेमी० (८६,६१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेमी०) छाती के लिए फिट, लम्बाई ५५ (५६,५७) सेमी०, आस्तीनें ४४ सेमी०।

खिंचाव: १५ फ० पर (३ बार नमूना बुनने पर) ९ सेमी०, २० पंक्तियां एक नमूना बुनने पर १० सेमी० नाप होनी चाहिए।

नोट: बबल्स बनाने के लिए फ०बि०बु० उतारे गये हैं। अतः नमूना पांच जोड़ी पंक्तियों में बनाया गया है। इसलिए ग्राफ में प्रदर्शित नमूने की तीस पंक्तियां बुनी हुई बीस पंक्तियों के बराबर हैं।

स रंग का प्रयोग करते समय उलटी तरफ ऊन ढीला रखें जिससे बुनाई में खिंचाव न आने पाये।

फ०बि०बु० उतारते समय उ० बुनने की तरह उतारें, जिससे ऊन में बल न आने पाये।

कोष्ठक में दिये गये निर्देश अन्य बड़ी नापों के लिए हैं, जहां केवल एक ही निर्देश हो, वह सभी नापों पर लागू होगा।

संकेत: सी० सीधा, उ० उलटा, फ० फंदे, दो० दोहराना, घ० घटाना, ब० बढ़ाना, बि०बु०उत० बिना बुने फ० उतारना, अ ब के दो रंग एक साथ मिलाकर बुनना।

पीछे का भाग: ८ नं० की सलाइयों पर अ से ८६ (९०,९४) फ० डालें। सी० पंक्ति से बुनना आरंभ करें और स्टॉ०स्टि० में आठ पंक्तियां बुनें। स से तीन पंक्तियां गा०स्टि० में बुनें (यह तुरपन की पंक्ति की बीच की पंक्ति है) अगली पंक्ति से बॉर्डर इस प्रकार बुनें:

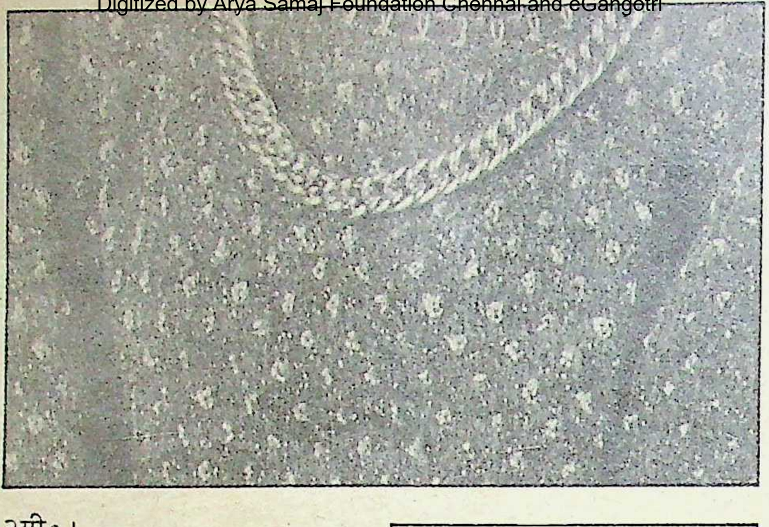
पहली पंक्ति: (उलटी तरफ से) स से २उ०, *सलाई पर दो बार ऊन लपेटते हुए अगला फ०उ०, ३उ० चिह्न * से * तक दो० हुए अंत तक बुनें।

अ से ब रंग के ऊन एक साथ मिलाकर 'अ ब' से बुनना आरंभ करें—

दूसरी पंक्ति: (३सी०, अगला फ०बि०बु०, लूप सहित उतार दें) इसी प्रकार अंतिम २ फ० तक बुनें, २सी०।

तीसरी पंक्ति: २उ० (१ बि०बु०उत०, ३उ०) अंत तक बुनें।

चौथी पंक्ति: (३सी०, १ बि०बु०उत०) अंतिम २ फ० तक,



२सी०।

पांचवीं पंक्ति: तीसरी पंक्ति की तरह बुनें। स से बुनना आरंभ करें।

छठी पंक्ति: सी० बुनें।

सातवीं पंक्ति: ४ उ०, पहली पंक्ति की तरह चिह्न * से * तक दो०, अंत में १उ०।

आठवीं पंक्ति: १सी० (अगला फ० लूप सहित बि०बु० उत०, ३ सी०) अंतिम १ फ० तक बुनें, १ सी०।

नवीं पंक्ति: ४ उ० (१ बि०बु०उत०, ३उ०) अंत तक बुनें, १उ०।

दसवीं पंक्ति: १सी०, (१ बि०बु०उत०, ३सी०) अंत तक बुनें, १सी०।

ग्यारहवीं पंक्ति: नवीं पंक्ति की तरह बुनें।

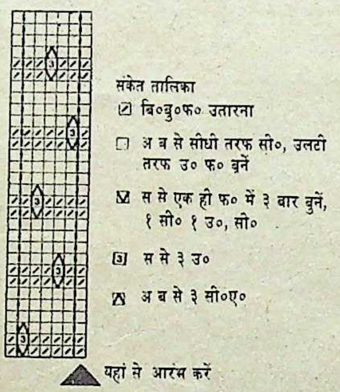
बारहवीं पंक्ति: स से चौथी पंक्ति की तरह बुनें।

तेरहवीं पंक्ति: स से तीसरी पंक्ति की तरह बुनें।

५ नं० की सलाइयों पर फ० उतार लें और अ ब से १ सी० पंक्ति बुनें **।

फ०ब० की पंक्ति: ५ उ० (३,१) सलाइयों के बीच के लूप से फ० उठा लें और पी०ल० से उ० बुनते हुए फ०ब०, *१५ उ०, (१४, १३) फ०ब०, चिह्न * से * ४ (५,६) बार और दो०, ६ (३,२) उ०, कुल ९२ (९७,१०२) फ० हो जायेंगे।

स्टॉ०स्टि० में बुनते हुए २ पंक्तियां बुनें। स्टॉ०स्टि० में ही बुनते हुए ग्राफ के निर्देशानुसार नमूना बुनना आरंभ करें। ग्राफ में प्रदर्शित



बुंदकी वाला नमूना

पहली तथा सभी सीधी तरफ की पंक्तियां दाहिनी ओर से बायीं ओर बढ़ते हुए बनाएं। नमूने के लिए खंडित रेखाओं के बीच के फ०दो०।

दूसरी तथा सभी उलटी तरफ की पंक्तियां बायीं ओर से दाहिनी ओर बढ़ते हुए बनाएं। 'अ ब' द्वारा बुनी गई २० पंक्तियां (ग्राफ की ३० पंक्तियां) नमूना तैयार करती हैं। नमूने की इन पंक्तियों को दो० हुए आरंभ से ३२ सेमी० लम्बाई हो जाने तक बुनें। अंत में ग्राफ की बाइसवीं पंक्ति बुनें।

मुड्डा छांटना: अगली दो पंक्तियों के आरंभ में ६ फ० बंद कर दें। (फ० बि०बु०उत० की २ पंक्तियां बुनें, अगली तथा दूसरी पंक्ति के आरंभ में हरेक सिरे पर १ फ०घ०, फिर नमूने की एक पंक्ति बुनें) दो बार बुनें। कुल ७२ (७७,८२) फ० रहेंगे * * *, इस के बाद बिना फ०घ० आरंभ से ५४ (५५,५६) सेमी० ... तक

बुनें। अंत में ग्राफ की अट्ठाइसवीं (दूसरी,चौथी) पंक्ति बुनें।

गला और कंधा छांटना: अगली पंक्ति: नमूने के २० (२१,२२) फ० बुनें, ३२ (३५,३८) फ० बंद कर दें, शेष २० (२१, २२) फ० नमूना डालते हुए बुनें। अंतिम फ० के सेट पर बुनना जारी रखें। एक पंक्ति बुनें। बि०बु०फ०उत० की पंक्तियां बुनना जारी रखें, किन्तु 'अ ब' वाली पंक्ति बुनते समय ही ४ पंक्तियों में शेष दें। 'अ ब' की अगली व दूसरी पंक्ति के आरंभ में ३ फ०घ०, इसी के साथ-साथ कंधों का शेप देने के लिए 'अ ब' की प्रत्येक दूसरी पंक्ति के आरंभ में २ बार ५ फ०घ० एक पंक्ति और बुनें तथा फ० बंद कर दें। शेष फ० में फिर से ऊन जोड़ें और विपरीत ओर शेप देते हुए पहले भाग के समान ही बुनें।

आगे का भाग: चिह्न * * * तक पीछे के भाग की तरह बुनें। इस के बाद ४९ (५०,५१) सेमी० हो जाने तक और बुनें। ग्राफ की १४ (१६,२०) पंक्तियां बुनने पर बुनाई समाप्त करें।

गला घटाना: पहले के समान अ ब से बुनी चार पंक्तियों में ही फ०घ०।

अगली पंक्ति: नमूना बुनते हुए ३० (३१,३२) फ० बुनें, पलट दें, केवल इन्हीं फ० पर बुनना जारी रखें। अ ब की अगली तथा हरेक दूसरी पंक्ति के आरंभ में ३ बार ४ फ० बंद कर दें। इस के बाद नमूने की ८ (६,८) पंक्तियां बुनें। ग्राफ की दूसरी (चौथी, आठवीं) पंक्ति पर बुनाई समाप्त करें।

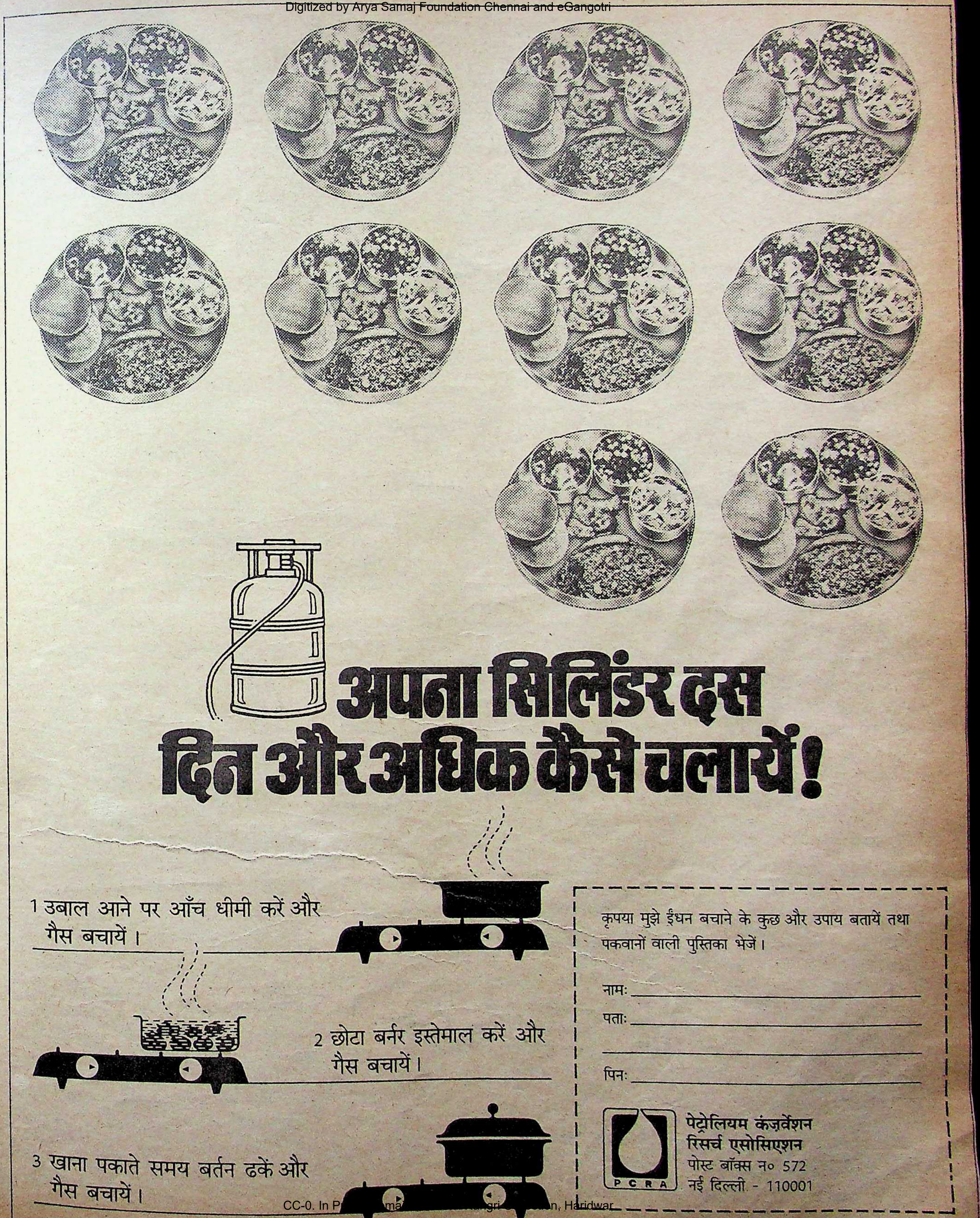
कंधा घटाना: अगली तथा उसके बाद की दूसरी पंक्ति के आरंभ में ५ फ० बंद कर दें। एक पंक्ति बुनें। फ० बंद कर दें। बीच के १२ (१५,१८) फ० अलग पिन पर बि०बु० उतार लें। दूसरी तरफ के फ० में फिर से ऊन जोड़ें और विपरीत ओर शेप देते हुए पहले भाग की तरह बुनें।

आस्तीनें: ८ नं० की सलाइयों पर अ से ३४ (३८,३८) फ० डाल लें। चिह्न * से * तक पीछे के भाग की तरह बुनें।

अगली पंक्ति में फ०ब०: १

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In P... Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(२,२) उ०, (१ फ०ब०, १उ०) १ (१,६) बार दो०, (१ फ०ब०, २उ०) १५ (१६,११) बार, (१ फ०ब०, १उ०) १ (१,६) बार, १ फ०ब०, १ (२,२) उ० कुल ५२ (५७,६२) फ० हो जायेंगे।

२ पंक्तियां स्टॉ०स्टि० में बुनें। पीछे के भाग के समान नमूना डालते हुए बुनना जारी रखें। अ ब की पंक्तियां बुनते समय ग्राफ में निर्देशित तीसरी पंक्ति के हरेक सिरे पर एक फ०ब०। इसके बाद प्रत्येक चौथी 'अ ब' की पंक्ति में हरेक सिरे पर ९२ (९७,१०२) फ० हो जाने तक एक फ०ब०। एक पंक्ति बुनें।

आस्तीन का शेप देने के लिए 'अ ब' की पंक्तियों में शेप दें और अगली २ पंक्तियों के आरंभ में ६ फ० बंद कर दें। इस के बाद १८ (२१,२४) फ० शेष रह जाने तक अगली तथा प्रत्येक दूसरी पंक्ति के हरेक सिरे पर एक फ०घ०। नमूने की एक पंक्ति बुनें।

फ०घ० की पंक्ति: ० (१,०) सी०, (२सी०ए०) अंत तक बुनें। एक पंक्ति उ० बुनें। फ० बंद कर दें।

गले की पट्टी: दाहिने कंधे की सीवन जोड़ दें। सीधी तरफ से ८ न० की सलाइयों पर अ ब से सीधा बुनते हुए फ० उठाना आरंभ करें, आगे के बायें गले की तरफ से २४ फ०, बीच से १२ (१५,१८) फ० दाहिने गले की तरफ से २४ फ० तथा पीछे के गले से ५४ (५६,६०) फ०सी० बुनते हुए उठा लें। कुल ११४ (१२२,१२६) फ० हो जायेंगे)। पीछे के भाग के बॉर्डर की तरह पहली से ग्यारहवीं पंक्ति तक दो०। स से ३ सी० पंक्तियां बुनें (तुरपन की पंक्ति के बीच की पंक्तियां) एक पंक्ति उ० बुनें। केवल अ से सी० बुनना आरंभ करें और आठ पंक्तियां स्टॉ०स्टि० में बुनें। फ० बंद कर दें।

मेकअप: बायें कंधें व पट्टी की सीवन जोड़ दें। आस्तीनें मुड्डों में जोड़ कर बगल की सीवन सिल दें। गले की पट्टी, आस्तीनों व आगे-पीछे के बॉर्डर उलटी तरफ मोड़कर सिल दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०

—घर शबाना आजमी का—

(पृष्ठ ७१ का शेष)

बरामदा जिसे हाल का रूप दिया गया है इसमें एक ओर बैठने की व्यवस्था है, तो दूसरी ओर पेड़ का मोटा-सा तना जिस के चारों ओर चबूतरा बना है। पेड़ के तने पर लटके हुए चिड़ियों के घोंसले हैं, तो दूसरी ओर दीवार पर कलात्मक डिजाइन वाली केन लगायी है, जो शबाना की कल्पना है। केन की दीवार पर लगे बैलमुख कठपुतलियां कौड़ियां और मोतियों की लड़ें, गांव के घरों के माहौल का आभास देती है, तो बड़े-बड़े गोलाकार-थर्माकोल के लैंपशेड्स और भी सुंदरता प्रदान कर रहे हैं।

शौकतजी बतलाती हैं, "शबाना को ऐसी ही अनोखी चीजें पसंद आती हैं। उसे घर को सजाने का बहुत शौक है। विदेश भी जायेगी तो अपने लिए कुछ नहीं लायेगी, घर को सजाने के लिए नयी चीजें ले आयेगी।" शबाना के शयन कक्ष में भी केन का ही फर्नीचर मिलेगा।

शबाना के घर की एक अन्य खासियत है। यहां सभी धर्मों का संगम है, दीवार पर टंगी ईसा-मसीह की सलीब है, तो ईसा मसीह और मरियम का चित्र भी। कुरान की आयते हैं, तो महाकाली का चित्र भी। मौलवी का चित्र है, तो कृष्ण-यशोदा, दुर्गा, राधा-कृष्ण के चित्र भी हैं।

और यह है शबाना के शयनकक्ष का एक कोना, जो सिटिंग-रूम भी है, तो दूसरा कोना स्टडी रूम है, जहां उनके पति व लेखक जावेद अपना लेखन भी करते हैं और अध्ययन भी। उनके अब्बा कैफी आजमी यहां होते हैं, तो वे भी इस कक्ष में अपनी शेरो शायरी को अंजाम देते हैं।

ड्राइंग रूम के मुख्य भाग के फर्नीचर की डिजाइनिंग शबाना आजमी ने विशेष रूप से करवायी है। इसके एक कोने पर गुजराती पारम्परिक डिजाइन का फर्नीचर है। दीवार पर चटाई का उपयोग हुआ है।

—प्रस्तुति: बम्बंई ब्यूरो

—मिसेस जाना का स्वेटर—

(पृष्ठ ६८ का शेष)

लगी। उसने फिर कहा, "असल में मैंने आपको एक मित्र की हैसियत से डिनर पर आमंत्रित किया था।"

अब मेरे मन में अपराध-बोध जगा। जो व्यक्ति जरा-सी बातचीत के बाद ही मेरे बारे में इतना कुछ सोचने लगा था, जिसने इतना कुछ किया भी था, उसका जरा-सा आग्रह भी मैं ठुकरा दूं। अंततः मैंने डिनर का प्रस्ताव स्वीकार कर लिया।

शहर के सबसे शानदार रेस्तरां में ले गया अरियम मुझे। डिनर की मेज पर बैठकर उसने मेरे काम-काज की चर्चा शुरू कर दी। मैं उसकी बातों पर ध्यान न दे पायी। मैंने अपने इर्द-गिर्द देखा-आस-पास बैठी अनेक लड़कियां ईर्ष्या भाव से ताक रही थीं मेरी ओर-जैसे नाप-जोख कर रही हों मेरी। अरियम जैसे सुदर्शन युवक कम होते ही हैं। शायद इसीलिए आसपास की युवतियां सोच रही थीं कि मैं किस तरह उसका सान्निध्य इनज्वाय कर रही हूं। बहुत दिनों बाद स्वयं अपनी नजर में काफी ऊंची उठ गयी मैं।

डिनर के बाद घर लौटते समय रास्ते में मैं अरियम की फर्माइश की मिसेस जाना शब्दों से अंकित स्वेटर की बात सोचती हुई आयी। गाड़ी से उतरने पर वह मेरे फ्लैट के दरवाजे तक मुझे छोड़ने आया। अप्रकट भाव से मेरा हाथ पकड़ने की चेष्टा भी की उसने, परन्तु मैं सतर्कतापूर्वक परे हट गयी। 'गुड नाइट' कहकर विदा लेते समय मैंने देखा, उसके ओंठों पर पराजय की हंसी थी।

लगभग एक हफ्ते तक हम दोनों की मुलाकात नहीं हुई। दस दिन बाद अरियम आया—ग्रे सूट पहने, जिसमें वह बहुत जंच रहा था। सीधे ही प्रश्न किया उसने, "तुमने स्वेटरों की दुकानों से संपर्क किया?"

उसका 'तुम' सम्बोधन सुनकर चौंक पड़ी मैं। पहली बार उसने इस तरह मुझसे बात की थी। उत्तर में मैंने कहा, "एक आर्डर मिला है पांच दर्जन स्वेटरों की मांग है। काम पूरा करने के लिए दो सहायक रखने पड़े हैं।" बात करते-करते अचानक याद आयी, कि तृष्णा को उपहार में दी जानेवाली स्वेटर तैयार कर ली है मैंने। जब यह बात मैंने बतायी, तो वह बोला, "अभी उसे अपने पास ही रहने दो। कल रात काठमांडू फोन किया था मैंने। तृष्णा से बात हुई, कि बोलते-बोलते वह क्षण भर रुका। फिर मेरी सीधे आंखों पर दृष्टि गड़ा कर उसने कहा, "मैंने उससे कह दिया कि हमारा संपर्क अब यहीं समाप्त हो जाए, तो अच्छा है।"

मैं चौंक पड़ी अरियम की बात सुनकर। मैंने पूछा, "उसने क्या कहा?"

"कहेगी क्या? उस पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ा मेरी बात का।"

"अचानक आपने उससे यह सब क्यों कहा? मुझे अपना ही स्वर काफी रूखा लगा।

बात का सूत्र आगे बढ़ाते हुए उसने कहा, "मैंने उसको साफ-साफ बता दिया कि अब मेरी किसी और से मुलाकात हो गयी है।" इसके बाद थोड़ा हंसकर उसने मेरी ओर देखा। "दरअसल पहले कभी उसकी संपत्ति की बात सोच कर उससे शादी करने का विचार मेरे मन में आया था। अब मुझे एक और सम्पदा का अता पता मिल गया है।"

उसकी इस बात पर मैं अपने को संयत न रख पायी। तो तृष्णा के बाद कोई और उसके जीवन में आ गयी है? सरसरी तौर पर पूछने की इच्छा हुई, कि इस तरह बार-बार संगिनी बदल लेने का कारण क्या है? क्या यह भी एक प्रताड़ना नहीं है? मेरे मन में ये बातें घुमड़ती रहीं, परन्तु कुछ कहा नहीं मैंने। मन ही मन में दबा लिए अपने विचार। इसके बदले काम से संबद्ध बातें की मैंने, "तो फिर यह स्वेटर आप अपनी नई महिला मित्र को दे दीजिए। देखिए, शायद वे ही मिसेस जाना बन जाएं।" मैंने सोचा-पता नहीं, मेरी बात की चुभन उसे कितनी अप्रिय लगे, परन्तु देखा कि उस पर रंच मात्र भी प्रभाव नहीं पड़ा। उलटे हंसते हुए वह मेरी ओर बढ़ आया और मेरी आंखों में आंखें डालकर बोला, "सच वह स्वेटर तुम पर बहुत फबेगी। बोलो, तुम स्वीकार करोगी उसे?"

मैं कोई उत्तर दे पाती इसके पहले ही उसने खींचकर सीने से लगा लिया मुझे।

उस समय मैं अपने आप भी विश्वास नहीं कर पा रही थी।

—अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

इस कथा में वास्तविक जीवन की एक सच्ची घटना प्रस्तुत की गई है, जिसके सभी पात्र वास्तविक जीवन के ही हैं, पर उनके नाम विशेष कारणों से बदल दिए गये हैं। वास्तविक जीवन की ऐसी ही कुछ और कथाएं हम 'मनोरमा' में प्रकाशित करना चाहते हैं, अतः अपने सुधी पाठक-पाठिकाओं से हमारा अनुरोध है कि वे अपने जीवन के सच्चे अनुभव कथा रूप में संजो कर यथाशीघ्र भेजें। ऐसी कथा की वास्तविकता और सच्चाई का प्रमाण अवश्य होना चाहिए। प्रत्येक प्रकाशित कथा पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुख शैया के पांच विकार

—डा० प्रेमा बाली

यहां ऐसे पांच विकारों की चर्चा की जा रही है, जो पति-पत्नी के सही रिश्तों के बीच जायज व्यवहार और स्वाभाविक प्यार-दुलार को भी मलिन कर देते हैं।

पति और पत्नी में परस्पर स्नेह और सद्भावना बनाए रखने के लिए सम्भोग और सहवास का विशेष महत्व होता है। इससे परस्पर प्रेम की भावनाएं उत्पन्न होती हैं। अक्सर विवाह बन्धन में बंधने के बाद पति-पत्नी जब सांसारिक काम-धंधों की उलझनों में व्यस्त हो जाते हैं, तो आपसी सम्बन्धों में समन्वय की जगह व्यक्तिगत मतभेद उत्पन्न होने लगते हैं। पत्नी अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं के अनुसार सहवास करना चाहती है और पति अपनी आवश्यकतानुसार सम्भोग करना चाहता है। जब ऐसी स्थिति हो जाए तो सम्भोग और सहवास का सही महत्व नहीं रहता। तब वह अपने स्वार्थ के लिए एक कार्य होकर रह जाता है। कुछ ऐसी परिस्थितियां होती हैं, जिनमें पति-पत्नी का सम्भोग के प्रति सोचने का ढंग भिन्न-भिन्न हो जाता है।

पति का विचार

हमारे समाज में पति का पत्नी पर अधिकार समझा जाता है। आम लोगों में यही धारणा बनी हुई है, कि पति को पत्नी पर पूरा अधिकार है, क्योंकि वही उसका पालनहार भी है। जैसा चाहे रखे जैसा चाहे उससे व्यवहार करे। जो चाहे, जैसे चाहे दे अथवा न दे। जब चाहे दे, जब चाहे न दे। सम्भोग के लिए भी यही धारणा बनी हुई है, पत्नी से जब चाहे सम्भोग करे। केवल पति की इच्छा पर ही उसकी उत्तेजना पूर्ति के लिए ही पत्नी को अपना शरीर समर्पण करना पड़ता है। उसकी इच्छा और मनःस्थिति का ध्यान नहीं रखा जाता। ऐसे सम्भोग को जो कि केवल पति की ही इच्छा पूर्ति के लिए किया गया हो, बलात्कार भी नहीं कहा जा सकता, क्योंकि पति अपना अधिकार समझ कर ही जबरन सम्भोग करता है। समाज की नजरों से ऐसी परिस्थितियों को नजरअन्दाज किया जाता है। चाहे यह कितना ही गलत क्यों न हो। इसलिए यह आवश्यक है, कि इस अधिकार की धारणा को हटाया जाए। पति-पत्नी के सम्बन्ध को सही दृष्टिकोण से देखा व समझा जाए और आपस में सहवास परस्पर प्रेम और मानसिक घनिष्टता उत्पन्न करके किया जाए।

पत्नी भी स्वार्थी हो सकती है।

यही नहीं कि पति ही अपना अधिकार समझ कर अपनी उत्तेजना की पूर्ति करने के लिए स्वार्थी हो जाता है। कभी-कभी कोई-कोई पत्नियां भी अपने स्वार्थ की पूर्ति करने के लिए पति के साथ सम्बन्ध स्थापित करने से पहले उसकी क्षणभर की कमजोरी का फायदा उठा लेना चाहती हैं। यदि पति उसे अक्सर कोई चीज नहीं देता या वह उससे कुछ पाना चाहती है तो सहवास के क्षणों को अपनी दूसरी इच्छाओं या आवश्यकताओं की पूर्ति करवाने का अच्छा अवसर समझती है। वह जो-जो पति से लेना या पाना चाहे, उसके सम्भोग से पहले मनवा लेती है, जिससे पति वह वस्तु या कोई भी काम करने के लिए प्रतिबद्ध हो जाता है। इस तरह की प्रतिबद्धता कभी लाभदायक भी हो सकती है और कभी हानिकारक भी हो सकती है। इस प्रकार से किया गया सम्भोग सहवास नहीं—एक सौदा है।

जब पति का मन मलिन हो

जब कभी कोई पति अपनी पत्नी से अधिक प्रेम प्रदर्शन करने लगता है, तो पत्नी का पति से यह प्रश्न होता है, "अब क्या विशेष बात है, जो आजकल इतने समय के बाद आप इतना प्रेमभाव दिखा रहे हैं?" पत्नी यह पहचान नहीं पाती कि यह बदला हुआ स्वभाव असलियत में प्रेम-भावनाओं से उमड़ा हुआ व्यवहार है या कि कोई बनावटी नाटक? उसकी समझ में नहीं आता कि किस कारणवश वह ऐसा बर्ताव कर रहा है। कभी कोई पति ऐसी दुविधा में ग्रस्त हो जाता है, कि उसको किसी अन्य स्त्री से लगाव हो जाए और अपनी पत्नी के प्रति भी प्रेमभाव हो तो वह कुछ अरसे के लिए अपने आपको दोषी ठहराने लग जाता है। ऐसी दुविधाग्रस्त एवं अपराधभाव से ग्रस्त मनःस्थिति में किया गया सम्भोग गलत है।

बदले की भावना

कभी कोई पति अपनी पत्नी से किसी और बात से नाराज होता है, तो उसके क्रोध की भावना भीतर ही भीतर धधकती रहती है। पर किसी तरह पत्नी पर वह क्रोध जतला नहीं पाता। उसे शान्त करने का तरीका केवल एक ही होता है, कि वह अपनी पत्नी को बेवक्त या उसकी इच्छाओं के प्रतिकूल जबरन सम्भोग के लिए तंग करता है। यदि पत्नी तैयार न हो, तो क्रोध की अग्नि और भड़क उठती है। यदि वह अपने आपको अपनी इच्छा, अनिच्छा विचारे बगैर पति की खुशी के लिए अर्पण कर देती है, तो पति की बदला लेने की भावना शान्त हो जाती है। क्रोध या मन-मुटाव भी समाप्त हो जाता है। पर यह तरीका भी सही नहीं है। ऐसे व्यवहार वाले पति को 'सैडिस्ट' कहा जा सकता है। पत्नी को मानसिक वेदना व शारीरिक पीड़ा पहुंचा कर अपनी कामेच्छा पूरी करने की भावनाओं के साथ किया गया सम्पर्क व सम्भोग सही नहीं माना जा सकता।

परस्पर ताल-मेल के बिना

यदि पति-पत्नी में परस्पर तालमेल न हो, कोई आपसी वार्तालाप न हो, स्नेह प्रेम न हो और घरेलू बातों के लिए कोई सद्भावपूर्ण मशवरा न हो तो सिर्फ उत्तेजना शमन के लिए एक रस्म की तरह सम्भोग करना एकदम गलत है। संयुक्त परिवारों में प्रायः ऐसा होता है कि वधू केवल घर के काम-काज के लिए ही बनी होती है। उस काम-काज से निपट जाए, सब बड़े-बूढ़ों को प्रसन्न कर दे फिर पति के साथ उठने-बैठने की बारी आती है। किसी-किसी परिवार में तो बहू की स्थिति ऐसी रहती है कि वह अपनी सास की इच्छा के विरुद्ध या उसकी आज्ञा बिना पति से साधारण तरीके से बातचीत भी नहीं कर सकती। ऐसी स्थितियों में पति की उत्तेजना अगर अधिक उभर आए, तो वह अपनी पत्नी को अकेला पाकर झट से अपनी उत्तेजना को शान्त करने का अवसर ढूंढ़ लेता है।

बेचारी पत्नी न मन को सही नियन्त्रण में रख पाती है न शरीर से ही संभल पाती है। दोनों के बीच आपसी तालमेल भी नहीं रहता। बिना सोचे-समझे इस तरह कई बार अनचाहा गर्भ भी ठहर जाता है। इस तरह किया गया सम्भोग और ठहरा हुआ गर्भ दोनों ही सही नहीं।

ये पांच तरह के विकार हैं, जो पति-पत्नी के सही रिश्तों के बीच जायज व्यवहार और स्वाभाविक प्यार-दुलार को भी मलिन कर देते हैं। पति-पत्नी दोनों को ही चाहिए कि इन विकारों को अपनी सुख-सेज के पास फटकने न दें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कल्पवृक्ष छाप किताबें और आप

अच्छी किताबें एक सही साथी का दायित्व निभाती हैं। हमारे भीतर नयी चेतना, नयी सूझ-बूझ और नयी संकल्पशक्ति भरती है। जरूरत है, अच्छी किताबों के चुनाव की और ऐसी कल्पवृक्ष छाप पुस्तकों से बचने की, जो हमें विक्षिप्त, फूहड़ और कुंठित बनाती है।

छाया : ओ०एन० दत्ता

एक जमाना था जब लोग कुछ बनना चाहते थे, तो उसके लिए जी-जान से मेहनत करते थे, अभ्यास करते थे और निरंतर उसी साधना में रत रहते थे। आज वह बात नहीं है। वे लोग भी नहीं हैं, वह भावना भी नहीं है और सच पूछिए, तो वह वक्त भी नहीं है। आज जमाना बिलकुल बदल चुका है। आज क्या स्त्री क्या पुरुष, सभी चाहते हैं सफलता के शिखर पर पहुंचना, लेकिन उसके लिए अपने को खपाना नहीं चाहते, बल्कि सस्ता-से-सस्ता नुस्खा लेकर काम चलाना चाहते हैं। भला सोचिए, क्या यह कभी संभव है? संभव भले न हो, पर बाजार में बिकनेवाली 'कल्पद्रुम छाप किताबें' उनके लिए गाइड का काम करती हैं। लोग कितने सफल हुए, यह तो किसी ने बताया नहीं, लेकिन इतना जरूर देखने में आ रहा है कि इस तरह की किताबें धड़ल्ले से छप रही हैं और बिक रही हैं। थके-हारे और निराश लोगों के बीच नया उत्साह भरने में ये किताबें तनिक भी पीछे नहीं रहतीं।

कल्पवृक्ष के बारे में ऐसा कहा जाता है, कि वह, जो मांगिये वही देगा। मनुष्य की सारी इच्छाएं पूरी करेगा—अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष जैसे चारों फल देने में समर्थ है—कल्पवृक्ष। ठीक यही हाल इन किताबों का है। जितना आकर्षक नाम होता है, उतनी ही खूबसूरत डिजाइनें भी होती हैं। कैसे-कैसे रंग होते हैं, कैसे-कैसे कलेवर होते हैं। देखते ही लोग लट्टू हो जाते हैं। किताबों के नाम कुछ इस तरह होते हैं—'सही जीवन साथी कैसे चुनें?' 'सुन्दरता का रहस्य', 'प्यार करने के कामयाब तरीके', 'खोयी जवानी वापस लौटी', 'पति को बहकने से बचायें', 'स्त्रियां क्या चाहती हैं'? 'घर बैठे पैसा कैसे?' 'असली कोकशास्त्र', 'गुप्तरोगों का घरेलू इलाज', 'सफलता की सीढ़ियां' ...आदि-आदि। आप इनके रंग रूप को आंखों में बसाने की पूरी-पूरी कोशिश करेंगे, और ये आपको अपने दिल में बसा लेंगी। आप इन्हें सिर्फ उंगली पकड़ाकर देखिये, ये अपने आप पहुंचा पकड़ लेंगी। यानी इन किताबों से पिण्ड छुड़ाना मुश्किल हो जायेगा। पन्ना-पन्ना, अक्षर-अक्षर, जादू और चुम्बक से ओत-प्रोत होगा। साधारण आदमी इस दायरे से अपने को बाहर नहीं निकाल सकता। उसकी स्थित 'ज्यों-ज्यों सुरभि भज्यो चहत, त्यों-त्यों अरुझै जात'-जैसी हो जाती है। वह किताब में खो जाता है और उसी का होकर रह जाता है। किताबों ने उसकी खोयी जवानी को वापस बुलाया कि नहीं? रातोरात घर बैठे भिखारी को कुबेर बनाया कि नहीं? जीवन साथी का चुनाव कैसे सम्पन्न हुआ? घरेलू इलाज ने गुप्त रोगों से कितना छुटकारा दिलाया? रूठा प्रेमी कैसे मान गया? असली कोकशास्त्र का क्या प्रभाव पड़ा? आदि-आदि बातों के बारे में न तो कोई पूछता है और न तो कोई बताता है। नतीजा जानने वाले के हाथ किताब पकड़ाकर बतानेवाला चुप हो जाता है और पूछने वाला देखते ही किताब को घोंटने लगता है।

इसमें कोई दो राय नहीं कि किताबें एक सही साथी का दायित्व निभाती हैं, उसी तरह हाथ बंटाती हैं और उसी तरह का वातावरण तैयार करती हैं। आज जितनी दौड़-धूप, आपाधापी और भागा-भागी है, उसे देखते हुए ऐसा आवश्यक हो जाता है, कि अपनी दिनचर्या का सही समीकरण तैयार करें। वर्ना इस भौतिकवादी युग में आगे बढ़ पाना बड़ा मुश्किल हो जायेगा, वरन् पीछे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और पीछे पहुंच जाने की नौबत आ जायेगी। ऐसे क्षणों में किताबें खुलकर हाथ बंटाती हैं, वे केवल रास्ता ही नहीं दिखातीं, बल्कि गन्तव्य तक पहुंचाती भी हैं। विशेष रूप से स्त्रियों की जिन्दगी में ये किताबें बहुत बड़ा बदलाव ला सकती हैं, बहुत बड़ा मोड़ ला सकती हैं। घर को साफ-सुथरा बनाये रखने में, रुचिकर और स्वादिष्ट व्यंजनों की तैयारी में, रहन-सहन और तनाव में सामंजस्य स्थापित करने में किताबें बहुत मदद करती हैं। किताबें सीख देती हैं और सही सीख देती हैं बशर्ते कि हम सही किताबों का चुनाव करें। बात केवल चुनाव तक ही सीमित नहीं है, क्योंकि बहुत से लोग अच्छी से अच्छी किताबें चुनकर ले आते हैं, रख देते हैं, कभी पलटकर दुबारा उधर देखते भी नहीं। किताबों में कीड़े लग जाते हैं और फिर वे किताबें कूड़ा होकर ही बाहर निकलती हैं। इसलिए चुनी हुयी किताबों का पढ़ा जाना भी बहुत आवश्यक है। और पढ़ें तो इस भावना और संकल्प से पढ़ें कि अपने को उसी सांचे में ढाल सकें। वर्ना पढ़ना बेकार गया, खरीदना बेकार गया, और समय बेकार गया। स्त्रियां भले मेकअप में पांच मिनट की जगह दो घंटा लगायें, लेकिन खरीदी गयी किताबों के लिए एक मिनट भी समय उनके पास नहीं होता। भला सोचिए, इससे बड़ी विडम्बना और क्या हो सकती है? जबकि यह भी सच है, कि समय का सदुपयोग करने और अपने को योग्य बनाने के लिए ही ये किताबें खरीदी गयी थीं। पर फालतू कामों में लगे होने के कारण घर में रखी किताबें भूल-बिसर गयीं, उनका उद्देश्य भूल-बिसर गया और भूल-बिसर गया वह संकल्प जिसे कभी हमने मन से धारण किया था।

जीवनोपयोगी शिक्षा देने में समर्थ किताबों की बड़ी लम्बी लिस्ट है। पर हम उनकी ओर कभी देखते ही नहीं, देखते भी हैं तो सस्ती और फूहड़ किताबों की ओर, जिनके रंग-रूप और नाम ने हमें अपनी ओर सहसा खींच लिया और हम उनके गुलाम होकर रह गये। ऐसी गलती पढ़े लिखे लोग ही करते हैं। अनपढ़ क्यों करेंगे? ऐसी किताबें आज पूरे विश्व में मिलेंगी। लगभग हर भाषा में ऐसी किताबें आज लिखी जा रही हैं। और अच्छे-अच्छे लेखकों ने काफी चिन्तन-मनन और गूढ़ अध्ययन के बाद इन्हें लिखा है। आखिर किसके लिए? हमारे आप के लिए ही तो? इसलिए जहां हम कविता, कहानी, लेख, उपन्यास और नाटक जैसी साहित्यिक कृतियों की ओर बड़े चाव से लपकते हैं और उन्हें पढ़ते हैं उसी तरह हमें, इन जीवनोपयोगी, शिक्षाप्रद और घर-परिवार, देश समाज के योग्य बनानेवली किताबों को भी उसी चाव और लगन से पढ़ने की जरूरत है। ये किताबें एक तरह से फार्मूले का काम करती हैं। बहुतेरे सवाल अपने आप हल होते जाते हैं। ये किताबें हमें फूहड़, अपाहिज, विक्षिप्त, कुंठित और चिड़चिड़ा होने से बचाती हैं। हमारे भीतर नयी चेतना, नयी सूझ-बूझ और नयी संकल्प शक्ति भरती हैं। ये अपने आप में किसी कल्पवृक्ष से कम नहीं हैं, लेकिन हमें अपने को बदलने की जरूरत है। जब हम अपने को तैयार करेंगे, उस योग्य बनायेंगे, तब अन्यथा हम यही सोचते रह जायेंगे, अपने को कैसे यहां तक पहुचायें, क्या करें? क्या करें कि हम वहां तक पहुंचे...आदि-आदि बातों में ही उलझे रह जायेंगे।

—नीलम सिंह

नहले पर दहला

देश की आजादी से पूर्व एक समारोह में सर सैयद अहमद खां की मुलाकात एक अंग्रेज से हुई।

अंग्रेज ने अपना परिचय दिया, "मैं जज हूं।"

"और मैं जज का बाप।"

"क्या मतलब?" भड़कते हुए अंग्रेज ने पूछा।

सर अहमद खां मुस्कराते हुए बोले, "महाशयजी, मैं सच कह रहा हूं। मेरा बेटा महमूद जस्टिस है।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया: प्रमोद भानुशाली

लिखे थे जो खत तुझे...

आपके प्रेम पत्रों की खुशबू जीवन में महकती रहे, विकृतियों की सडांध न बने। इसके लिए जरूरी है कि चंचल मन की भावनाओं पर नियंत्रण रखें।...किशोरी पाठिकाओं के लिए एक खास रचना।

"यह मेरा प्रेम पत्र पढ़ कर तुम नाराज न होना...तुम परेशान न होना...।"

"बस एक तुम ही तुम तो हो मेरे जीवन में...तुम्हारी झील-सी गहरी नीली आंखों में डूब जाने को जी चाहता है। चाहता हूं कि यह कभी न खत्म होने वाला सफर...।"

"अपने मन की सारी भावनाएं मैं इस निर्जीव कागज के टुकड़े पर बिखेर देना चाहती हूं और चाहती हूं कि...।"

कच्ची उम्र की परस्पर भावुकता और आकर्षण के आवेश में आ कर लिखे गये ये प्रेम पत्र जिन्हें लिखना तो आसान होता है, लेकिन उनसे मुक्ति पाना उतना ही कठिन होता है। जरा-सी असावधानी और थोड़ी-सी भावुकता ही आपको कहां-से-कहां ले जाती है, इसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकतीं। अतः इस संबंध में कुछ व्यावहारिक दृष्टिकोण अपनाएं, क्योंकि हो सकता है कि इन्हीं प्रेम पत्रों के कारण आपको अपने किये पर पश्चाताप हो और...।

श्वेता का सफेद पड़ गया चेहरा, पीली-पीली आंखें, डरी-डरी-सी सूरत और कभी न टूटने वाली गम्भीर चुप्पी, जब परिवार वालों से छिप न सकी, तो एकान्त में गुम-सुम बैठी श्वेता को उसकी भाभी ने विश्वास में लेकर स्नेहासिक्त भाव से एकान्त में ले जाकर पूछा, "श्वेता, मुझे भी नहीं बताओगी? मैं तो तुम्हारी भाभी हूं, मां से बढ़कर...भाभी तो मां-बहन और सबसे बढ़ कर सहेली होती है...।"

स्नेह, सहानुभूति और विश्वासजन्य आत्मीयता पाकर श्वेता भाभी से गले लग कर सुबक पड़ी। रुंधे कंठ से बोली, "भाभी, मुझे माफ कर दो। फिर उसने बताया, कि उसके लिखे प्रेम पत्रों को लेकर राजेश उसे कई बार दबाव डाल चुका है। इस दबाव में आकर उसने वह कुछ भी किया है जो उसे नहीं करना चाहिये था। अब राजेश उसे घर से भागने के लिये दबाव डाल रहा है। कहता है—यदि वह उसके साथ घर से जेवर लेकर बम्बई नहीं भागी तो वह उसे बरबाद कर देगा।

प्रेम पत्रों के चक्कर में यह किसी एक श्वेता की कहानी नहीं, बल्कि हमारे आस-पास ऐसी अनेक लड़कियां हैं, जो सिनेमाई संस्कृति से प्रभावित हो कर प्रेम पत्रों के जाल में मकड़ी की तरह फंसी हुई हैं और चाह कर भी बाहर नहीं निकल पा रही हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोवैज्ञानिक कमजोरी

प्रेम पत्रों के इस मायाजाल में फंसने का सबसे बड़ा कारण मनोवैज्ञानिक है। चूंकि लड़कियों में लज्जा का स्वाभाविक गुण होता है और लज्जा के कारण ही वे अपने दिल की बात कहने में संकोच करती हैं। लिखना उन्हें अपेक्षाकृत सरल लगता है। इसलिये प्रेम-पत्रों को लिखने की पहल उन्हीं की तरफ से होती है। किशोर-उम्र की कुछ कल्पनाएं भी उन्हें इसके लिये प्रेरित करती हैं। वास्तव में उनकी ये कल्पनाएं इतनी रंगीन होती हैं, कि वे जीवन की कठोर वास्तविकताओं को भूलने लगती हैं। यद्यपि पत्र लिखने के लिये प्रोत्साहन हमेशा लड़कों की ओर से ही मिलता है, लेकिन वे अपनी ओर से 'साधारण' पहल करते हैं और एक बार लड़की का पत्र हाथ में आ जाने के बाद 'शेर' हो जाते हैं। फिर ये लड़के-लड़की के इन पत्रों का उपयोग अपने 'बचाव' के लिये करते हैं। इस विषय में लड़कियों की स्थिति दोनों तरफ से कमजोर होती है। उनके लिए पत्र उन्हीं की कमजोरी बनते हैं, दूसरी ओर उन्हें लड़कों के मिले पत्र भी मान-प्रतिष्ठा नहीं दिलाते. और 'पकड़े' जाने पर उन्हें उपेक्षा और प्रताड़ना ही मिलती है। अपमानित ही होना पड़ता है।

लड़कियों को प्रेम-पत्र लिखने के लिये लड़के ही विवश करते हैं। पहले तो उनकी प्रशंसा करते हैं। अनेकानेक प्रकार से मनुहार करते हैं, प्रेम भाव और भावनाओं का प्रदर्शन करते हैं, यहां तक कि प्रेम-पत्र लिखने के लिये 'कसमें' डालते हैं। नाराज हो जाने के नाटक करते हैं और अन्त में जहां इन प्रेम-पत्रों का सिलसिला शुरू हो जाता है, तो फिर इनका अन्त बड़ी मुश्किलों से होता है।

ब्लैक-मेल के आधार

प्रेम पत्रों का प्रयोग लड़के अपने स्तर पर लड़कियों से ब्लैक मेल करने में करते हैं। आज के सामाजिक जीवन में इस प्रकार का "ब्लैक मेल" एक आम बात हो गई है। कुछ आपराधिक किस्म के हाथों लड़कियों का जीवन इसलिये बरबाद हो रहा है कि उनकी शुरुआत कुछ ऐसे ही प्रेम पत्रों से हुई थी। भौतिकता की चमक और झूठे आश्वासनों की कल्पनाओं में खोई ये पढ़ी-लिखी लड़कियां तुरन्त ही बहकावे में आ जाती हैं और इस प्रकार एक बार की गई गलती उन्हें बार-बार दोहरानी पड़ती है। वे मकड़ी के जाले की भांति अपनी ही बनाई हुई समस्याओं में कुछ इस प्रकार से उलझती जाती हैं कि अन्त में उन्हें एक भय, आतंक और निराशा जन्य जीवन जीने के लिये विवश हो जाना पड़ता है। और अन्त में निराशाओं के तम में घिरी इन लड़कियों के पल्ले सिवाय रुसवाई और अपमान के कुछ नहीं मिलता। उन्हें अपने ही किये पर कभी-कभी इतना पश्चाताप होता है, कि वे आत्महत्या तक कर लेती हैं।

बदलते तेवर

प्रेम पत्रों के द्वारा जीवन भर साथ निभाने के वायदे करने वाला लड़का ही कुछ ऐसा व्यवहार करने लगता है, कि लड़की समझ ही नहीं पाती कि क्या अच्छा है और क्या बुरा? पर वास्तव में जब उसका ध्यान लड़के की इन बातों पर जाता है तो उसे समझते देर नहीं लगती—

"अच्छा हमारी बिल्ली हमसे ही म्याऊं...भूल गई उस पत्र को...आज ही उसे तुम्हारे भाई को दे दूंगा और कहूंगा देख लो अपनी प्यारी बहन की करतूतें...अपना भला चाहो तो...।"

लड़कों के बदलते तेवर देख कर वह पीपल के पीले पत्ते की भांति कांपने लगती है, लेकिन ऐसे क्षणों में उसके पास सिवाय खून के आंसू बहाने के कोई चारा नहीं होता।

फिर भी लड़कियों को चाहिये कि वे अपने किये इस आत्मघाती आचरण के लिये कोई अपमानजनक समझौता करने की अपेक्षा साहस से काम लें और अपने इस आचरण से अभिभावकों को परिचित कराएं।

साहसी बनें

इस सारे प्रसंग में इतना ध्यान रखें कि गलतियां सबसे होती हैं और भावनाओं के आवेश में आकर गलती हो जाना स्वाभाविक है, लेकिन [illegible] कि आप एक ही गलती बार-बार करें। यदि आपके किसी आचरण के लिये आपसे कोई ब्लैक मेल करता है, तो उसका मुंह-तोड़ उत्तर दें। निराशाओं के तम में घुट-घुट कर जीने से तो बेहतर है कि आप साहस जुटाएं और अपनी समस्याओं को हल करें। जीवन की वास्तविकताओं को समझें। ठोकर लगने पर तो सभी संभलते हैं, अच्छा तो यही है कि आप पहले से ही संभल जाएं। वैसे भी सुबह का भूला यदि शाम को घर वापस आ जाता है, तो उसे भूला नहीं कहते। कच्ची उम्र की भावनाओं के आवेश में आ कर बहने से पहले सोचें, कि आपके सामने पहाड़ जैसा लम्बा जीवन है और इस जीवन में आपके सामने कई प्रकार के उतार-चढ़ाव आएंगे, अतः भावनाओं में न बहें। जीवन की कठोर सच्चाइयों को समझें और फिर अपने भले-बुरे पर विचार करें।

यदि आपसे ऐसी गलती हो गई है अथवा आपसे कोई अनुचित व्यवहार कर रहा है, अथवा आपसे अनुचित अपेक्षाएं रखता है तो अभिभावकों को विश्वास में लें और ऐसे किसी भी आचरण और व्यवहार को अपनी ओर से प्रोत्साहन न दें। प्रगतिशील, पढ़े-लिखे और आधुनिक बनने का आशय यही है कि कोई आपकी कमजोरियों से लाभ न उठा सके। यदि कोई आपकी कमजोरियों से अनुचित लाभ उठाने की कोशिश करता है, तो उसकी मानसिकता समझें और उसे सबके सामने लाएं, ताकि ऐसे व्यक्ति जो सामाजिक प्रदूषण फैला रहे हैं, वे समाज और परिवार के सामने बेनकाब हो सकें।

चंचल मन की भावनाओं पर नियंत्रण रखें। आप इतनी कमजोर न बनें कि भावनाओं का जरा-सा झोंका ही आपको उखाड़ दें। अपने विचारों को इतना परिपक्व बनाएं कि आपके निर्णय इतने सशक्त, विवेकसंगत और व्यावहारिक हों कि कोई भी आपकी भावनाओं के साथ खिलवाड़ न कर सके। आपके प्रेम पत्रों की खुशबू जीवन में महकती रहें, विकृतियों की सड़ान न बनें।

—चुन्नीलाल सलूजा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खूब मिलाई जोड़ी जैसे अंक—३६

पति-पत्नी अगर एकदम विपरीत स्वभाव के हों, तो उनमें टकराव होना स्वाभाविक ही है! पर दोनों अगर थोड़ी समझदारी से काम लें, तो इस समस्या को हल किया जा सकता है।

गौरी और सुधीर का शादी के बाद पहली बार पिक्चर जाने का प्रोग्राम बना। गौरी ने बड़े ही उत्साह से अखबार में शहर में लगी फिल्मों के नाम देखे। अपनी रुचि की फिल्म का नाम देखते ही वह खुश हो उठी, " 'निशांत' लगी है। चलो, यही देखने चलें। मुझे कला फिल्में बहुत अच्छी लगती हैं।" कला फिल्म के नाम से ही सुधीर ने मुंह बनाया, "मुझे कला फिल्में बिल्कुल पसंद नहीं है। इनमें होता क्या है। बस बैलगाड़ी चल रही है, तो दस मिनट तक तो वही दिखायेंगे। मेरा तो सिरदर्द करने लगता है। मेरा मन तो हलकी-फुलकी फिल्म देखने का है।" "पर मुझे केवल कला फिल्में देखना ही अच्छा लगता है। बाकी फिल्मों में बेकार की उछल-कूद, मारधाड़ के सिवा होता ही क्या है? सब कुछ बनावटी-सा लगता है।" इसके बाद अपनी-अपनी पसंद की फिल्मों को लेकर नवदम्पती में बहस छिड़ गई। इस बहस के परिणामस्वरूप पिक्चर का प्रोग्राम ही कैंसिल हो गया।

फैशनेबुल पूनम का विवाह सीधे-सादे दिनेश से हुआ। विवाह के बाद पूनम ने दिनेश को टोकना शुरू कर दिया, "क्या ढीली-ढाली झोले-सी पैंट पहनते हो। जीन्स पहना करो, उससे स्मार्टनेस आयेगी।" दिनेश पत्नी की बात एक कान से सुनकर दूसरे से निकाल देता, साथ ही पूनम को मेकअप में देख खीझ उठता, "मुझे तड़क-भड़क बिल्कुल पसंद नहीं है। तुम तो ऐसे सजी-संवरी रहती हो, जैसे तुम्हें फैशन परेड में भाग लेने जाना है।" अब स्थिति यह है कि दोनों ही एक-दूसरे के पहनावे तथा रहन-सहन की जमकर आलोचना करते हैं।

पति-पत्नी अगर एकदम भिन्न प्रकृति के हों, तो उनमें टकराव होना स्वाभाविक ही है। ऐसी स्थिति में शादी के बाद पत्नी यही सोचती है, हाय, किसके पल्ले पड़ गई, तो पति भी यही सोचता है कि कैसे कटेगी सारी जिंदगी?

नरेन को मीट-मछली के बिना खाना बिल्कुल बेस्वाद लगता था। पर अभिलाषा मिली उसे विशुद्ध शाकाहारी। अभिलाषा को प्याज-लहसुन तक से परहेज था। विवाह के बाद रोज भोजन के समय दोनों में झगड़ा होता। नरेन सादा खाना देखते ही खीझ उठता, "यह घास-फूस जैसा खाना मुझसे नहीं खाया जाता। न जाने बिना प्याज, लहसुन की सब्जी तुम कैसे खा लेती हो।" वहीं अभिलाषा का हाल यह था कि उसे अण्डा देखते ही उबकाई आने लगती।

वास्तव में पति-पत्नी के शौक, स्वभाव तथा रुचियां एकदम अलग-अलग हों, तो दोनों के लिये एक ही समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन पति-पत्नी दोनों थोड़ी समझदारी से काम लें, तो इस समस्या को हल किया जा सकता है।

तरला का विवाह इंजीनियर राकेश से हुआ था। राकेश शास्त्रीय संगीत का भी अच्छा गायक था। पर तरला को गीत-संगीत में रत्ती भर भी रुचि नहीं थी। विवाह के बाद जब भी राकेश गायन का अभ्यास करता, तरला मन-ही-मन चिढ़ उठती। एक दिन उसने यह बात अपनी सहेली को बताई, तो सहेली ने यही सीख दी, "अब तुम्हें रहना तो पति के साथ ही है। इसलिये बेहतर तो यही है, कि तुम भी उनकी रुचि में अपनी रुचि दिखाओ। साथ ही तुम्हारे पति एक अच्छे गायक भी हैं। तुम्हारी भी रुचि देख उनका उत्साहवर्धन भी होगा। सहेली की बात तरला को जंच गई। इसके बाद उसने भी गायन में रुचि लेनी शुरू कर दी।

पति-पत्नी दोनों की रुचि अलग-अलग क्षेत्र में हो, तो एक तरह से अच्छा भी रहता है। दोनों की रुचि एक ही क्षेत्र में होगी, तो उनकी बातों का दायरा वहीं तक सीमित रहेगा। इसके विपरीत दोनों की रुचि का आंकड़ा ३६ होगा, तो उनकी बातों का क्षेत्र भी बढ़ जायेगा।

इसलिये अगर पति-पत्नी भिन्न रुचि के मिल जायें, तो उन दोनों को एक-दूसरे के क्षेत्र में रुचि लेनी चाहिये। समीर और श्रेष्ठा ने ऐसा ही किया। श्रेष्ठा की सितार में रुचि थी और समीर ऑफिस के बाद का सारा वक्त क्रिकेट में ही व्यतीत करता था। श्रेष्ठा जब भी सितार

(शेष पृष्ठ ६१ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

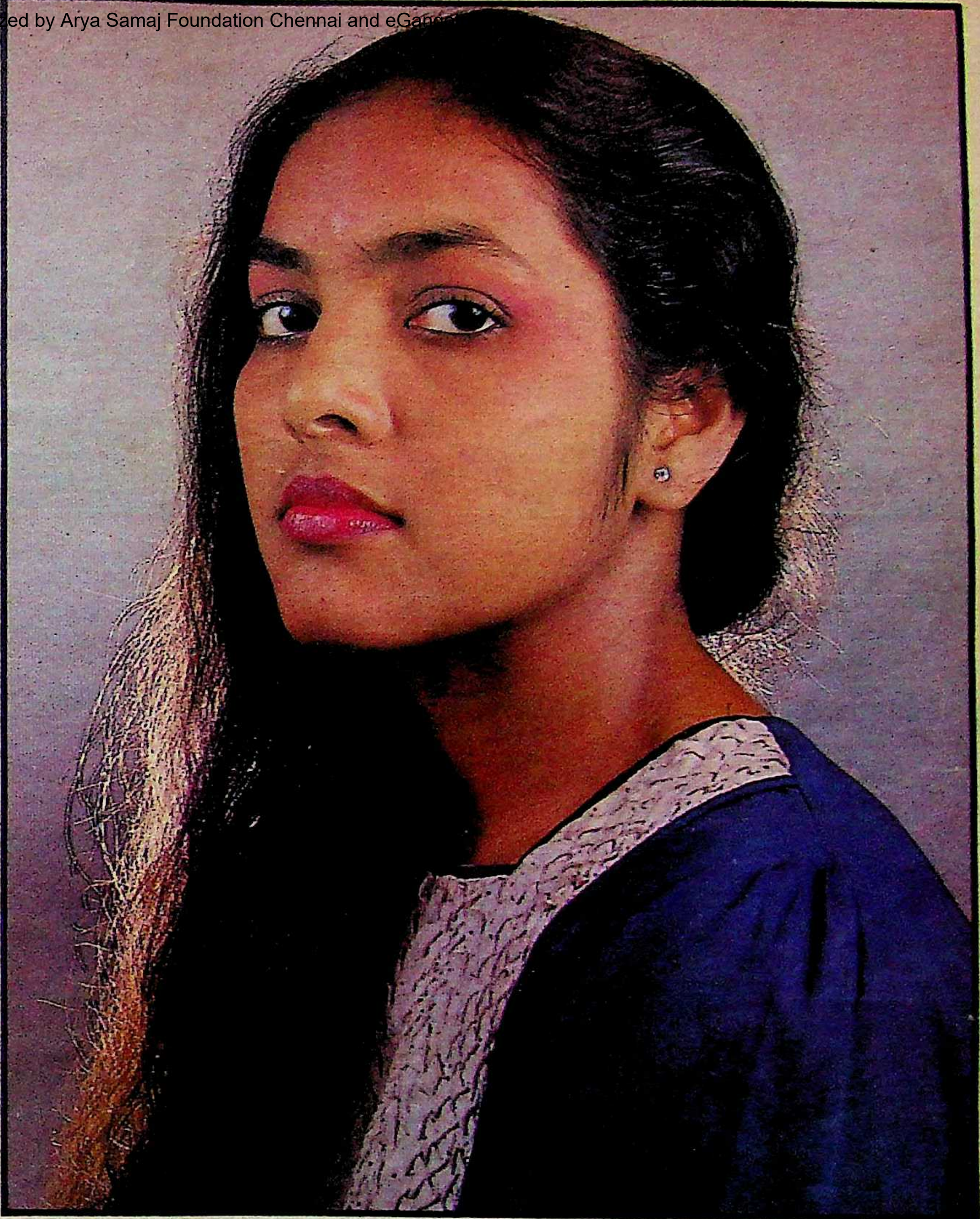
Digitized by ... and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



छाया : विजय कुल्लरवार

कौन घोलता है बेटी के मन में जहर ?

बेटी को किसी भी प्रकार की सीख देने से पहले मां को यह बात हमेशा याद रखना चाहिए कि दामाद की खुशी में ही बेटी का सुख है। सावधान ! कहीं ऐसा न हो कि आपकी उलटी-पुलटी सीख से बेटी के दाम्पत्य जीवन में टकराव हो जाए।

शादी के बाद त्रिवेणी पहली बार मायके आई तो मां ने उसे प्यार से गले लगा लिया, "तू खुश तो है न बेटी। तेरी ससुराल में सब लोग कैसे हैं? तेरी सास कैसी है?" बेटी के मुंह से सबकी तारीफ सुनकर भी मां के सवाल खत्म नहीं हुए, "जमाई बाबू, तनख्वाह किसके हाथ में रखते हैं?"

"अम्माजी को देते हैं।" बेटी से यह सुनते ही नासमझ मां ने उसे पट्टी पढ़ानी शुरू कर दी, 'देख, अगले महीने से तनख्वाह तू ही रखना। अभी से पैसे अपने हाथ में नहीं रखे, तो जिन्दगी भर तेरी सास गुलछर्रे उड़ाती रहेगी और तू ताकती रह जायेगी।"

"पर मां, वह बहुत अच्छी हैं। अम्माजी तो सारे रुपये मुझे ही दे रही थीं, पर मैंने ही नहीं लिए। वह घर की बड़ी हैं, तनख्वाह देना उनके ही हाथ में शोभा देता है।" बेटी की बात सुनकर मां ने उसे सीख दी, "अरे, शुरू-शुरू में सभी भले होते हैं। कुछ दिन बाद देखना, तेरे ही पति की तनख्वाह और तुझे ही अपनी जरूरतों के लिए सास के आगे हाथ पसारना पड़ेगा।"

मां की बातों ने बेटी के मन में संदेह का जहर घोल दिया। अगली बार वह ससुराल गई, तो सभी लोग उसे अपने दुश्मन नजर आने लगे। एक दिन पति को भी उसने ताकीद कर दी, "सुनो, अब से पैसे मेरे ही हाथ में रखना। मैं तुम्हारी पत्नी हूं। तुम्हारे पैसों पर सबसे पहला हक मेरा ही बनता है।"

पति के बहुत समझाने पर भी त्रिवेणी नहीं मानी। ससुराल में सब हैरान थे कि मधुर स्वभाववाली त्रिवेणी को आखिर हो क्या गया है। सबने अपनी ओर से संबंधों को पहले की तरह मधुर बनाये रखने की पूरी कोशिश की, पर त्रिवेणी के मन में मां द्वारा घोले गये विष ने संबंधों को कटु बना ही दिया।

बेटी के संबंध उसकी ससुरालवालों से कड़वा बनाने में कई

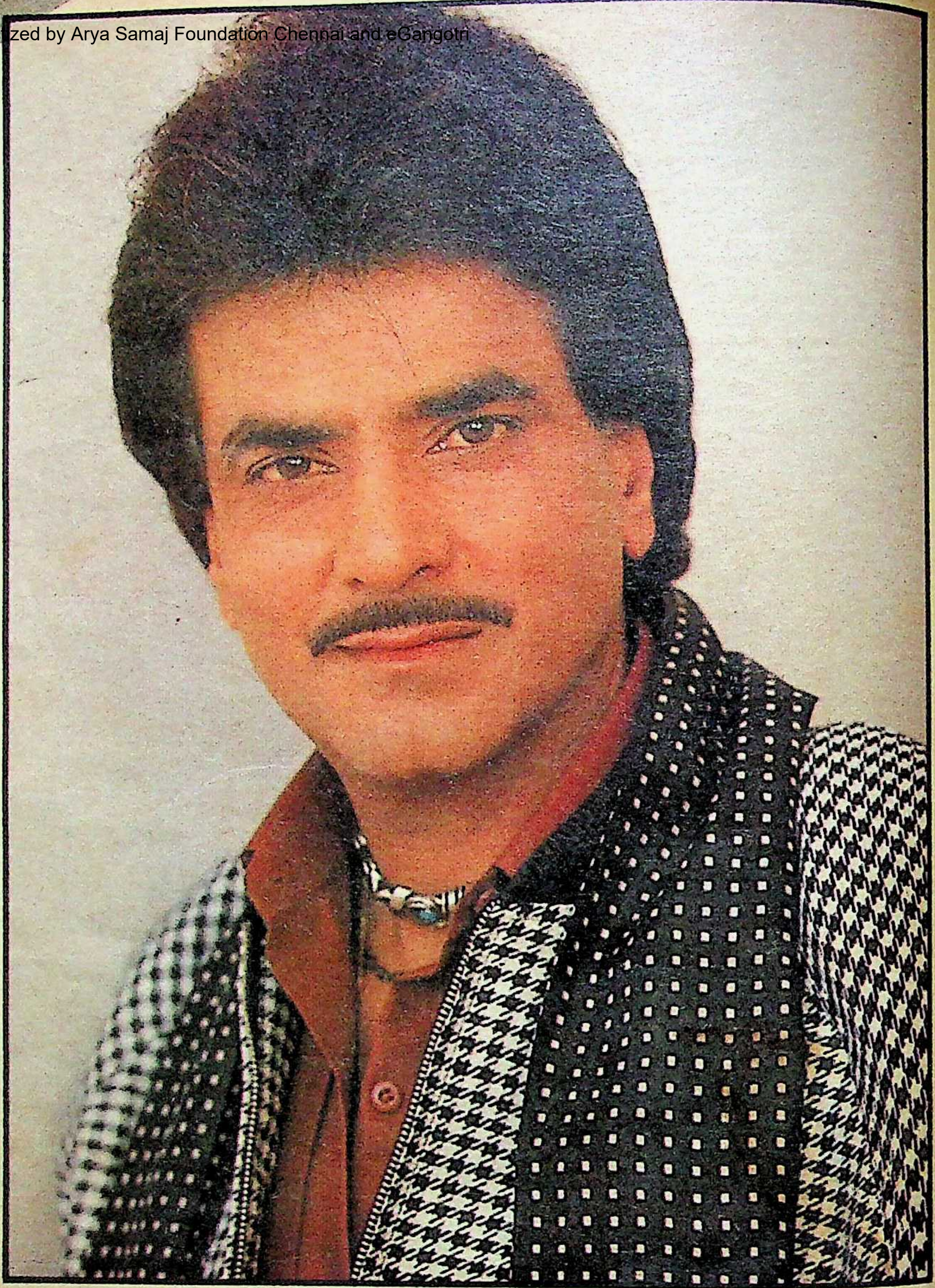
(शेष पृष्ठ ६७ पर)

CHAITRA-B BB 418

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जितेन्द्र-भानुप्रिया: आज के दौर की लोकप्रिय जोड़ी
छाया: डी० आर० यादव



छाया: एन० प्रसाद

जितेन्द्र : आशिकी का दौर गुज़र गया

एक लंबे समय से फिल्मों में उछलने-कूदने और नाचने-गाने की भूमिकाएं निभाते आ रहे जितेन्द्र अब यह महसूस करने लगे हैं कि उम्र के लिहाज से उन्हें ऐसी भूमिकाओं से मुक्ति पानी चाहिए। पर निर्माताओं-निर्देशकों की धारणा है कि बिना नाचे-कूदे दर्शक उन्हें पसंद ही नहीं कर सकते। परिणामतः जितेन्द्र विवश हैं ऐसी भूमिकाओं को करते रहने के लिए।

धर्मेन्द्र, शशि कपूर, राजेश खन्ना, अमिताभ बच्चन तथा अन्य कई अभिनेताओं के मुकाबले जितेन्द्र एक सीनियर अभिनेता माने जाते हैं। आधा दर्जन कमर मटकाऊ नृत्य, आधा दर्जन रोमान्टिक सीन्स और आधा दर्जन फाइट्स वाली एक सी फिल्मों में काम करते-करते उन्हें लगभग बाइस-तेइस साल हो गये हैं और आज भी उनकी लगभग तीस ऐसी ही फिल्में फ्लोर पर हैं। "एक सी फिल्मों में काम करते-करते क्या आप बोर नहीं हो गये?" इस सवाल के जवाब में बिना एक पल की देर

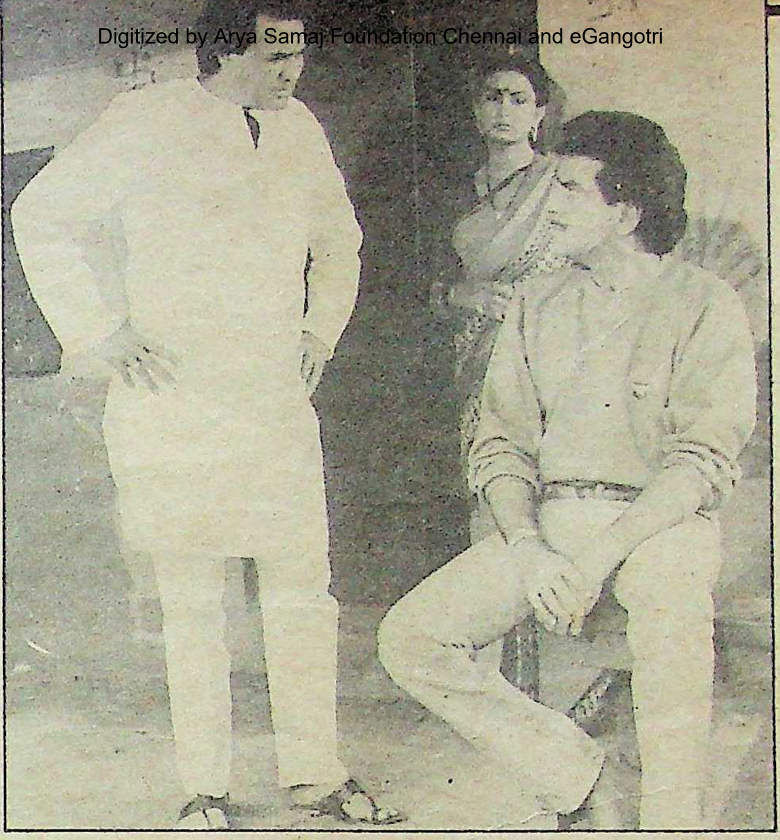
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लगाये वे कहते हैं, "मेरे बोर होने या न होने से क्या होता है। पब्लिक तो बोर नहीं हुई। जब मैं सोच रहा था, शायद अब फिल्मों में मेरा जुलूस खात्मे पर है, अचानक एक के बाद एक फ़िल्मों का मिलना इसका सुबूत है, कि अब भी मुझे पब्लिक नाचता-कूदता पसंद करती है। जो कीमत मैं लेता आया हूं उससे कुछ ज्यादा पर फिल्में साइन करना भी इस बात का पक्का सुबूत है कि मार्केट में मेरी मांग घटी नहीं, बल्कि कुछ बढ़ी ही है।"

"लेकिन पिछले दो सालों में आपकी जितनी भी फिल्में रिलीज हुई हैं, उनको बॉक्स आफिस पर खास कामयाबी नहीं मिली। फिल्मों की सफलता-असफलता का पैमाना भी तो पब्लिक की पसंद और नापसंदगी को बताता है। 'कनवरलाल', 'जान हथेली पे', 'सोने पे सुहागा' जैसी बड़ी फिल्मों के जल्दी ही उखड़ जाने पर आपको क्या महसूस होता है?"

"अगर आप सिर्फ मेरी ही फिल्मों के बारे में ऐसा कहते हैं तो गलत है। पिछले पांच साल इस बात के गवाह हैं, बड़ी से बड़ी और बड़े से बड़े हीरो की एक-दो ही नहीं, दर्जनों फिल्में पिटी हैं। उस स्टार की फिल्म, जो काफी वक्त के बाद आ रही थी और जिसके लिए पब्लिक आंखें बिछाये हुए थी, वह भी तो बॉक्स आफिस पर बोल गयी।" (उनका इशारा 'शहंशाह' की तरफ था)। "दरअसल, अपनी उत्तेजित आवाज को यथासंभव नरम करते हुए तथा चेहरे पर यूं हाथ फिराते हुए, जैसे कोई ऐसा लोशन चुपड़ रहे हैं, जिससे मुस्कान छा जाती है, वह कहने लगे, "आज फिल्में ही नहीं चौपट हो रही हैं, बल्कि समूची फिल्म इंडस्ट्री चौपट हो रही है। आज जितनी भी फिल्में बन रही हैं, एक ही घिसे-पिटे फॉर्मूले पर बन रही हैं। औरों की मैं बात नहीं करता, खुद अपनी फिल्मों की असफलता की बात मुझे मालूम है। मुझे अब भी नाचने-कूदने की ऐसी भूमिकाएं निभानी पड़तीं हैं, जो मेरे व्यक्तित्व से मेल नहीं खातीं। मगर चूंकि मैं जितेन्द्र हूं, आज से बीस-बाइस साल पहले बनी 'फर्ज' जैसी कामयाब फिल्म का हीरो, इसलिए बिना नाचे-गाये मुझे लोग पसंद नहीं कर सकते, ऐसी प्रोड्यूसर्स और डायरेक्टर्स की धारणा है। उनकी इस गलतफहमी या डर की वजह से ही मुझे नाचने-कूदने को राजी होना पड़ता है, जो जरूरी नहीं है। पब्लिक भी इसको जरूरी नहीं समझती और पिक्चर फ्लॉप हो जाती है।"



राजेश खन्ना की फिल्म 'जय शिव शंकर' में जीतेन्द्र पूनम ढिल्लों के साथ — छाया बेंकटेश प्रभव

जिस स्थिति का जितेन्द्र जिक्र कर रहे थे, वह कोई नयी नहीं है। आज से पन्द्रह साल पहले 'फर्ज' टाइप की उछलने-कूदनेवाली बीसियों भूमिकाएं वे जो कर रहे थे, उनसे बुरी तरह ऊब चुके थे। वह समय ऐसा था, जब राजेश खन्ना जहां सुपर स्टार के पद पर आसीन थे, तो संजीव कुमार जैसे बेमिसाल अभिनेता हर अभिनेता के लिए चुनौती बन गये थे। ऐसे में अभिनयविहीन अभिनेता का लेबल सिर्फ जितेन्द्र पर लगाया जाता था, जिससे वह बुरी तरह आहत थे। परिणामतः नॉन एक्शन और साफ-सुथरी फिल्मों में काम करने और दर्शकों को यह बताने के लिए, कि वे ऐक्टिंग भी जानते हैं, उन्होंने गुलजार जैसे निर्देशक का पहुंचा पकड़ा और 'खुशबू', 'किनारा', 'दुल्हन' जैसी फिल्मों में कुर्ता-धोती पहनें और आंखों पर चश्मा लगाये नॉन ग्लैमर्स से व्यक्ति के रोल किये।

जितेन्द्र माधवी के साथ — छाया: डी० आर० यादव

लेकिन गुलजार जैसे निर्देशक जितेन्द्र में छिपी उस अभिनय प्रतिभा को नहीं निकाल पाये, जिसके होने की गलतफहमी खुद जितेन्द्र को थी। बस तबसे, खुद जितेन्द्र का कहना है, "मैंने यह तय कर लिया, मुझे जिस अंदाज में पब्लिक चाहती है, वैसे ही रोल करना मेरे लिए बेहतर है। एक मजेदार बात यह भी मेरे देखने में आयी जो हीरो अच्छे ऐक्टर समझे जा रहे थे, मसलन राजेश खन्ना और संजीव कुमार, उनकी फिल्में मेरी फिल्मों के सामने टिक नहीं पाती थीं। अच्छे ऐक्टरों के मुकाबले मेरी पापुलर्टी का ग्राफ कहीं ऊंचा था।"

जितेन्द्र की लोकप्रियता ने उसकी अभिनयविहीन छवि को पूरी तरह ढंक दिया और उसके आकर्षक व्यक्तित्व का एक और नया पहलू उजागर किया, कि अगर उसे किसी नयी नवेली अभिनेत्री के साथ उतारा जाये, तो वह फिल्म हिट होती है। मुमताज से लेकर श्रीदेवी तक यह बात खरी उतरी और अब भानुप्रिया और राधा जैसी अभिनेत्रियों का भविष्य जितेन्द्र के साथ कितना संवरता है यह देखने की बात है। हालांकि भानुप्रिया के साथ उसकी एक फिल्म 'खुदगर्ज' हिट हो चुकी है।

एक ज़माना था अपने पिता के साथ जितेन्द्र फिल्मों में ज्वेलरी सप्लाई का काम करते थे और मौका मिलने पर शूटिंग देखने कोने में खड़े हो जाते थे। अंधेरे कोने से आर्कलैंप की चकाचौंध में आने में उन्हें जरा भी वक्त नहीं लगा, क्योंकि उन पर नजर पड़ी ऐसे निर्देशक की, जो किसी को भी हीरो बना सकता था। लेकिन जितेन्द्र में कुछ ऐसा था, जो उन अभिनेताओं से कहीं अलग-थलग था जो वी० शांताराम की एक फिल्म में काम करने के बाद हमेशा के लिए गुमनामी के अंधेरे में खो जाते हैं। जितेन्द्र में खास बात थी—एक खिलंदड़े युवक की भावनाओं का सही प्रतिनिधित्व, जो उसकी अभिनय-हीनता को हमेशा ढंके रहा। और आज भी, जब वह उम्र के चौथे दशक को लगभग पार कर चुका है, उसे युवक की भूमिका में ही देखना लोग पसंद कर रहे हैं।

"यह सब साबरिमाला देवी की कृपा है," वह हाथ जोड़ते हुए कहते हैं, "मैं तो आज से दस साल पहले ही खत्म हो गया होता, जब मेरी खुद की बनायी फिल्म 'दीदार-ए-यार' को बॉक्स आफिस पर सांप सूंघ गया था। फिर एक ऐसा पीरियड आया, जब डेढ़ साल में मैंने सिर्फ एक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिन मेकअप किया और सिर्फ एक ही दिन शूटिंग की। तब साउथ के एक नामचीन प्रोड्यूसर ने मुझे साबरिमाला देवी के दर्शन करने का सुझाव दिया। मंदिर से लौटने के बाद हफ्ते भर में मैंने पांच बड़ी-बड़ी फिल्में साइन कीं और अगले दस सालों तक यह नौबत आयी कि मुझे दो-दो शिफ्टों में काम करना पड़ा। दो साल पहले फिर ऐसा वक्त आया जब खुद मुझे लगने लगा था, अब मेरे रिटायरमेंट का वक्त आ गया। मगर फिर उनकी कृपा हुई वह भी ऐसी, कि तीस से भी ज्यादा फिल्में मैंने एक झटके में साइन कर लीं। अब तो मैं इतना ओवरलोडेड हूं, कि नयी फिल्म का कोई भी प्रपोजल आता है तो वापस लौटा देता हूं।''

एक जमाना था जितेन्द्र के इर्द-गिर्द रोमांटिक किस्से और अभिनेत्रियां बनने की इच्छुक लड़कियां चक्कर काटा करती थीं। हर नयी अभिनेत्री के साथ उनका कुछ न कुछ लफड़ा जरूर होता था। हरकतें भी उनकी खास अच्छी नहीं होती थीं। लेकिन अब वह सीरियस नजर आते हैं। गैरफिल्मी उछलकूद छोड़ दी है। आशिकाना मिज़ाज अब धार्मिक ज्यादा हो गया है। फरमाते हैं, ''आशिकी का दौर गुजर चुका। अब उम्र के उस पड़ाव पर हूं, जहां वाइफ से अच्छी गर्लफ्रेंड और कोई हो ही नहीं सकती। रोज नये गुल खिलाने का जो टाइम था, उसमें काफी इन्ज्वॉय कर लिया। अब तो बच्चों पर ध्यान देना जरूरी है। जवान होती लड़की का पिता हूं, पिता का आदर्श भी तो बच्चों के सामने रखना है...।''

वगैरह-वगैरह पता नहीं और भी वह क्या-क्या कहते चले गये। मेकअप मैन उनका मेकअप करता जा रहा था। एक आदमी जूते पहना रहा था तो बोले, ''फाइट-फुइट है क्या?'' उसके हां कहने पर कहने लगे, ''आजकल मेकअप हो जाने के बाद जब सेट पर पहुंचो, तब पता लगता है क्या करना है...'' फिर जोरों से हंस दिये।

—हरीश तिवारी

—खूब मिलाई जोड़ी जैसे अंक-३६— (पृष्ठ ८४ का शेष)

बजाती समीर तुरंत मना कर देता, ''मुझे टुन-टुन अच्छी नहीं लगती।'' इसी तरह समीर को खेलने जाते देख श्रेष्ठा भी बड़बड़ा उठती, ''बस, ऑफिस से आते ही क्रिकेट शुरू। पता नहीं क्या अच्छा लगता है इस खेल में?'' एक दिन शाम को पति के आग्रह करने पर वह उसका खेल देखने गई! उसे भी पति को खेलते देख अच्छा लगा। इसके बाद वह अक्सर ही पति के साथ जाने लगी। धीरे-धीरे उसकी भी रुचि क्रिकेट में हो गई। क्रिकेट संबंधी जानकारियां समीर उसे देता। पत्नी को अपने शौक में रुचि लेता देख, समीर ने भी उसके शौक में रुचि दिखानी शुरू कर दी। अब दोनों की झड़प भी समाप्त हो गई, साथ ही दोनों का ज्ञान का क्षेत्र भी बढ़ गया।

पति-पत्नी दोनों को ही यह बात समझ लेनी चाहिये कि जब जिंदगी भर साथ रहना ही है, तो एक-दूसरे के स्वभाव तथा शौक में मीन-मेख निकालने से क्या फायदा? कुढ़कर, घुटन भरी जिंदगी जीने से तो अच्छा है कि खुश होकर रहा जाये। दोनों को ही कुछ न कुछ समझौता तो करना ही चाहिये। पति-पत्नी थोड़ा भी सामंजस्य स्थापित कर लें, तो सर्वथा भिन्न प्रकृति के होने पर भी उनमें अच्छी निभ सकती है।

विवाह विशेषज्ञों का कहना है ''जो दम्पती एक-दूसरे से भिन्न प्रकृति वाले होते हैं, उनमें आपस में ज्यादा पटती है। इसका कारण यह है कि एक ही रुचि वाले दम्पतियों के बीच खटपट होने का सवाल ही पैदा नहीं होता है। इस प्रकार ऐसे दम्पतियों का वैवाहिक जीवन एक सी ही रुटीन वाला, नीरस-सा हो जाता है, सर्वथा भिन्न स्वभाव के दम्पतियों में आपस में नोक-झोंक खूब होती है। नोक-झोंक के ही छींटों के कारण उनका वैवाहिक जीवन हमेशा रंगीन रहता है। झगड़े के बाद आपस में प्यार ज्यादा बढ़ता है।

—डा० लता पाण्डे

—बदनसीब ईरा—

(पृष्ठ ६० का शेष)

में भेज दिया गया। वहां डा० रंजन सैन ने ईरा का परीक्षण किया और उसे पूर्णरूपेण स्वस्थ बताया।

तब पुरूलिया के एस०डी०जे०एम० श्री ए०सी०दत्त ने १८ जुलाई '८८ को प्रेसीडेंसी जेल के जेलर ए०के० घोष को ईरा की रिहाई का आदेश दिया। ईरा के भाई सपन मित्र इस आदेश की प्रतिलिपि लेकर जेलर ए०के० घोष से मिले, पर उनके ऊपर उस आदेश का कोई प्रभाव नहीं पड़ा।

जब न्यायालय के आदेश के बावजूद पन्द्रह-सोलह दिनों तक ईरा को रिहा नहीं किया गया, तो सपन मित्र ४ अगस्त को कलकत्ता के प्रख्यात समाजसेवी एवं चर्चित वकील शिवशंकर चक्रवर्ती से मिले और पूरी कहानी बताकर मदद मांगी। अगले ही दिन शिवशंकर चक्रवर्ती सपन मित्र को लेकर पश्चिम बंगाल के समाज-कल्याण एवं कारागार मंत्री विश्वनाथ चौधरी से मिले।

उनके आदेश पर ७ अगस्त '८८ को पूरे छब्बीस साल जेलों की यंत्रणाएं भोगने के बाद ईरा रिहा हो गयी। बेकुसूर ईरा की जवानी जेल में ही बुढ़ापे में तब्दील हो गयी। इस बीच २२ जून '८४ को ईरा की मां आशा रानी मित्र की मृत्यु हो गयी। इस समय ईरा अपनी नौकरी पुनः ज्वाइन करने के लिए प्रयत्नशील है। वकील शिवशंकर चक्रवर्ती उसकी सहायता कर रहे हैं।

इस कथा के लेखक ने ईरा से मुलाकात की। व्यथित ईरा ने बताया, ''अपना दुखड़ा क्या सुनाऊं और क्या कहूं अपने देश के कानून को, जिसने मुझे पागल कहकर छब्बीस साल तक इस जेल से उस जेल में फुटबाल की तरह उछाला। मुझे मेरे छब्बीस साल कौन लौटाएगा क्या मैं पागल लगती हूं।''

ईरा के इस आखिरी सवाल का जवाब निःसंकोच 'नहीं' में दिया जा सकता है। ईरा मित्र ने अपनी पूरी कहानी सुनायी। उसे सब कुछ याद है, यहां तक कि वह किस-किस स्कूल में पढ़ी थी, यह भी। यदि उसकी मानसिक स्थिति ठीक न रहती, तो सब-कुछ याद रहना क्या संभव था?

—राजीव कुमार रश्मि

बोलने वाली मशीन

ग्रामोफोन का आविष्कार करके उसके सफल प्रयोग को कई बार परख चुके थे टॉमस एल्वा एडीसन। एक दिन उन्होंने महिलाओं के एक क्लब में उसका प्रदर्शन किया। सब महिलाओं ने उनके इस चमत्कारी आविष्कार की तारीफ की। इस बीच एक बातूनी महिला उनके पास जाकर बोली, ''आप तो बोलनेवाली यह मशीन बनाकर सारे संसार की नजरों में चुभने लग गये मि० एडीसन।''

''पर आपकी आंखों में तो नहीं चुभा न, मैडम।'' एडीसन ने पिण्ड छुड़ाने के लिए चुभती हुई बात कही।

''वह तो मैं लिफ्ट दूं तब न। पर हां, बोलने वाली मशीन तुमने खूब ही बनाई मि० एडीसन।'' वह बोली।

''मैडम! बोलने वाली मशीन का आविष्कारक तो मैं नहीं परम पिता परमात्मा है।'' एडीसन ने हाथ जोड़कर कहा।

''आविष्कार बोलती मशीन का आपने ही किया है।'' बातूनी महिला ने बात आगे बढ़ाई।

अत्यंत नम्रता से एडीसन बोले, ''आविष्कारक तो वह परमात्मा ही है बोलने की मशीन का। मैंने तो उसमें एक संशोधन कर दिया है। मेरी मशीन इच्छानुसार बन्द की जा सकती है, पर ईश्वर की मशीन बोलने लगे, तो रुकती ही नहीं, जैसे आप।''

—गिरिजा 'सुधा'

भूल सुधार

मनोरमा दिसम्बर प्रथम अंक में प्रकाशित मनोरमा-विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता न० ५ के विज्ञापन में प्रविष्टियां प्राप्त होने की अंतिम तिथि भूलवश ३१ दिसम्बर ८९ छप गयी है। कृपया इसे सुधार लें—प्रविष्टियां भेजने की सही तिथि ३१ दिसम्बर '८८ है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम पाक्षिक फलादेश-जनवरी, १९८९

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : अपने व्यक्तित्व में आकर्षण लाने के लिए श्रृंगार प्रसाधनों का आश्रय लेना आपके हित में होगा। विद्युत, गैस आदि के प्रयोग में सावधानी रखनी होगी। हैसियत से अधिक व्यय आर्थिक परेशानी का कारण बन सकता है। मार्ग में पशुओं से सावधान रहना होगा।

१४ मई से १३ जून (वृष) : यथासाध्य झगड़ा-फसाद से दूर रहना होगा। पारिवारिक संबंधों में दरार पड़ने की आशंका है। पैरों में पीड़ा होने का योग है। अपने वस्त्रादि की उचित देखभाल करना होगा। किसी संबंधी के विषय में कुछ सुनकर हर्ष होगा। कोई खो गई वस्तु पुनः प्राप्त होगी। गुप्तांग-दोष दूर होगा।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन) : लाभ का नया स्रोत प्रशस्त होगा। आपके प्रभाव और वर्चस्व में वृद्धि होगी। किसी कष्ट या क्लेश से छुटकारा पा सकेंगे। संदिग्ध चरित्र वालों से दूर रहना हितकर होगा। दाम्पत्य-जीवन में और सौहार्द तथा स्निग्धता लाने का प्रयास करना होगा। अवसर से लाभ उठाने का प्रयत्न करना होगा।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। किसी स्थान की यात्रा होगी। पदोन्नति होने की आशा है। किसी कार्य में सफलता पाने पर हर्ष होगा। बेरोजी के लोग जीविका का साधन पा सकेंगे। अधिकारी वर्ग की कृपा बनी रहेगी। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : गर्भ-रक्षा पर विशेष ध्यान देना होगा। भद्र और शिष्ट व्यवहार के अभाववश बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। शिक्षा के क्षेत्र में सफलता के लिए और लगन और परिश्रम की आवश्यकता है। परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। साइटिका की शिकायत होने पर नितम्ब और टांगों में पीड़ा होने की आशंका है।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : किसी कार्य में लगन न होने पर भी सफलता मिल सकेगी। जो वस्तु गुम हो जाएगी, उसका पुनः पाना कठिन होगा। यौनिक दोष परिलक्षित होते ही किसी योग्य डाक्टर से अविलम्ब मिलना आपके हित में होगा। वाहन प्रयोग में सावधानी रखनी होगी। जमीन-जायदाद संबंधी चिंता होने पर परिस्थिति के अनुसार कानूनी कदम उठाना हित में होगा।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : मूत्रांग-दोष होने पर डाक्टर से मिलना उचित होगा। दाम्पत्य-जीवन में नीरसता और कटुता न आने के लिए उदारता और सहिष्णुता से काम लेना हितकर होगा। अपने हितों के रक्षार्थ सतर्क रहना होगा। वात-दोष के कारण कान, कंधे और बाहुओं में पीड़ा हो सकती है।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। नेत्र तथा मुख के विकार दूर होंगे। अपने-पराए सभी सहयोग प्रदान करेंगे। कष्ट और क्लेश का निवारण होगा। व्यसन से छुटकारा पा सकेंगे। आपके सभी हितों की रक्षा हो सकेगी। दुर्घटना में भी आप सुरक्षित रहेंगे। उदर-विकार दूर होंगे।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : गर्भाधान का योग रहेगा। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। उदर-विकार और सीने का भारीपन दूर होगा। शिक्षा ग्रहण करनेवाले सफलता पा सकेंगे। बेरोजी वाले जीविका का साधन पा सकेंगे। चरित्रहीन व्यक्ति के घर जाना या संपर्क रखना आपके हित में न होगा। वातावरण अनुकूल बना रहेगा।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : किसी के लिए भी अपना धन किसी कार्य में लगाना या उधार देना आपके हित में न रहेगा। अपने अधिकार के रक्षार्थ सतर्क रहना होगा। वात-दोष के कारण अंगों में पीड़ा हो सकती है। किसी मित्र या संबंधी के कारण परेशानी उठानी पड़ सकती है।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : परिवार के सदस्यों के लिए समय शुभ रहेगा। कान और हड्डियों का विकार दूर होगा। कोई पड़ोसी या संबंधी विशेष रूप से सहायक सिद्ध होगा। दमे के रोगी आराम पा सकेंगे। बायीं आंख का विकार दूर होगा। पारिवारिक सुख प्राप्त होगा। उत्तम वस्त्रादि का उपयोग होगा। मुकदमे में विजय पाने की आशा है।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : पारिवारिक बिगड़े संबंध सुधरेंगे। आपके प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होगी। दावत आदि में सुस्वादु भोजन पानादि का सुख प्राप्त होगा। दांत और जीभ के विकार दूर होंगे। ऐसे उत्तरदायित्व से बचें जिसमें असफल होने पर आपके सम्मान को धक्का लगे। किसी के झूठे वायदे पर आश्रित रहने पर हानि उठानी पड़ सकती है।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, जनवरी: स्वास्थ्य की रक्षा होगी। मृदुता और विनम्रता के कारण सबकी सद्भावना और सहयोग प्राप्त होगा। आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। कई स्रोतों से आय होगी। अवैध कार्यरत व्यक्तियों के कारण परेशानी होने की आशंका है। रोमांस के चक्कर में पड़ना आपके हित में न होगा, यद्यपि इसके अवसर आयेंगे।

२, जनवरी: यदि व्यय पर नियंत्रण न रखा गया तो आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ सकता है। किसी कार्य में सफलता प्राप्त होगी। आपकी कोई मनोकामना पूर्ण होगी। व्यापार से लाभ होगा। किसी स्थान में जाना होगा। अधिकारी वर्ग सहयोग और प्रोत्साहन प्रदान करेगा। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करना होगा।

३, जनवरी: आर्थिक दशा में कोई खास परिवर्तन न हो सकेगा। यदि आप अविवाहित हैं, तो मनचाहा जीवनसाथी मिल सकता है। किसी समस्या का समाधान हो सकेगा। आय में वृद्धि होने पर भी कुछ बचाना संभव न होगा।

४, जनवरी: बाएं नेत्र का विकार दूर हो सकेगा। व्यय की अधिकता के कारण रुपये पैसे की तंगी हो सकती है। सतोगुणी विचारों में वृद्धि होगी। उदर-विकार तथा ज्वर आदि होने की आशंका है। किसी कार्य में सफलता पा सकेंगे।

५, जनवरी: नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। परिवार में वृद्धि होगी। किसी सुदूर स्थान की यात्रा होगी। तरक्की होने की आशा है। भाग्य में वृद्धिकारक कोई बात घट सकती है। परिवार में शुभ मंगल कार्य संपन्न हो सकेंगे। संतान-पक्ष से हर्ष होगा।

६, जनवरी: आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। आपके हितों की रक्षा हो सकेगी। आपके मान-मर्यादा में वृद्धि होगी। किसी वस्तु के हाथ से निकल जाने का भय है। शत्रु और विरोधी तत्व आपको और आपके हितों को चोट पहुंचा सकते हैं।

७, जनवरी: आर्थिक स्थिति यथावत बनी रहेगी। कोई विशेष सुधार न हो सकेगा। दाम्पत्य-जीवन की दरारें पट सकेंगी। मासिक संबंधी विकार दूर होंगे। बवासीर आदि भी दूर होगा। परिवार में शुभ मंगल कार्य होंगे।

८, जनवरी: किसी समस्या का समाधान आपके पक्ष में होगा। उपहार आदि का आदान-प्रदान हो सकता है। विरोधी तत्व हानि पहुंचाने का प्रयास करेंगे। स्वास्थ्य भी गिर सकता है। आपको नया साधन मिल सकता है।

९, जनवरी: आर्थिक स्थिति संतोषजनक रहेगी। व्यय पर नियंत्रण रखने में सफल होंगे। स्त्री-पक्ष से आय होने का योग रहेगा। किसी कष्ट या क्लेश से मुक्ति मिल सकेगी। लाभ के लालच में कृपया कोई अवैध कार्य न करें।

१०, जनवरी: परिवार में विवाहादि मंगल कार्य होंगे। किसी समस्या का समाधान आपके पक्ष में हो सकता है। अपव्यय भी होने की आशंका है। आपके हितों की रक्षा होगी।

११, जनवरी: पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। सर्दी-जुकाम तथा खांसी से बचना होगा। स्थान परिवर्तन करना या कार्य बदलना आपके अनुकूल न होगा। अपने उच्च अधिकारी को संतुष्ट रखना आपके हित में होगा। स्त्री पक्ष से कष्ट मिलने की आशंका है।

१२, जनवरी: अर्से के बाद आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने की संभावना है। नेत्र-कष्ट दूर होगा। स्वतः पुरुषार्थ से कोई ऐसी वस्तु हस्तगत होगी, जिसे पाने के लिए आप लालायित थे। पारस्परिक संबंधों में सुधार होगा।

१३, जनवरी: आपकी कोई योजना सर्व सहयोग से पूर्ण हो सकेगी। आवश्यक पत्राचार या लिखा पढ़ी हो जाने से चिंता दूर होगी। किसी स्थान की सुखद यात्रा होगी। किसी विशिष्ट व्यक्ति से मिलकर लाभान्वित होंगे।

१४ जनवरी: आर्थिक क्षेत्र में विशेष प्रगति न हो सकेगी। आय का अधिक भाग किसी कार्य विशेष में व्यय हो सकता है। उदर-विकार के कारण ज्वर आदि आने का भय रहेगा। विरोधी तत्व हानि पहुंचाने का प्रयत्न करेंगे।

१५, जनवरी: संतान संबंधी चिंता दूर होगी। मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। सर्दी-जुकाम तथा खांसी के कारण कष्ट मिल सकता है। कोई शत्रुता रखनेवाली महिला कष्ट का कारण बन सकती है। आपकी योजना कार्यान्वित होगी।

प्रथम पक्ष के पर्व, तिथि-त्यौहार

३, जनवरी,	भौमवार	—सफला एकादशी
५, जनवरी,	बृहस्पतिवार	—प्रदोष व्रत
९, जनवरी,	सोमवार	—चन्द्र-दर्शन
११, जनवरी,	बुधवार	—वैनायकी गणेश चतुर्थी व्रत

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१, ८, १५	जनवरी	—१, अरुणाभ, माणिक्य, मदार
२, ९	"	—२, श्वेत, मोती, पलाश
३, १०	"	—९, रक्ताभ, मूंगा, खदिर
४, ११	"	—५, हरित, पन्ना, चिचिड़ी
५, १२	"	—३, पीत, पुखराज, पीपल
६, १३	"	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
७, १४	"	—८, कृष्ण, नीलम, शमी

कब क्या करें?

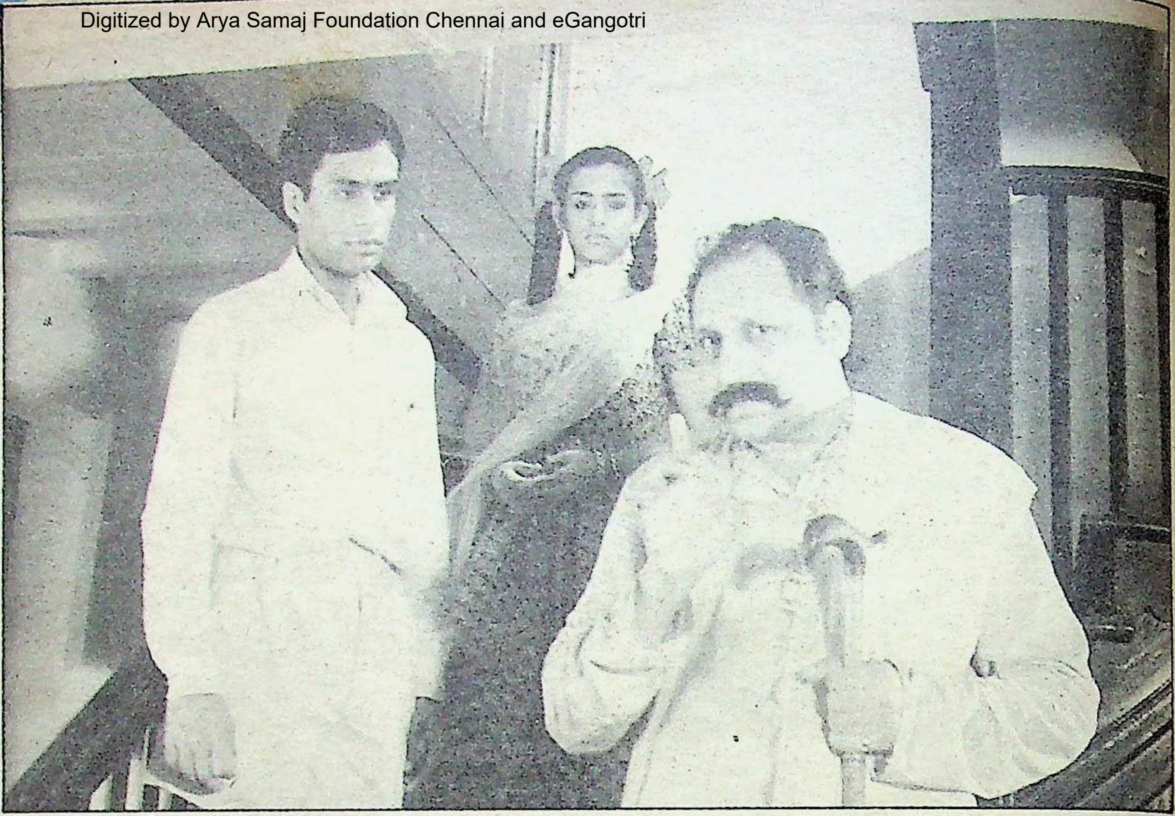
नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—१, २, ३, ४, १०, १३, १४
क्रय-विक्रय	—२, ९, १२, १३
साक्षात्कार	—१, ८, ९, १३, १५
काम-क्रीडा	—२, ९, १२ (रात्रि १२.२१ के बाद)

यात्रा

पूर्व:	१५, ६ (दिन में २.२९ के बाद)
पश्चिम:	२, (११-५९ के भीतर) ३, १२
उत्तर:	५, १३
दक्षिण:	९, १०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सुधीर पाण्डे एवं आरिफ जकारिया : पिता-पुत्र के मध्य टकराव के क्षण

कर्मभूमि : स्वातंत्र्य आन्दोलन की पृष्ठभूमि पर रचित एक सशक्त कथा

'निर्मला' के बाद प्रेमचन्द की एक अन्य महत्वपूर्ण कृति 'कर्मभूमि' का प्रसारण इन दिनों सीरियल के रूप में दूरदर्शन पर हो रहा है। यहां प्रस्तुत है इस सीरियल से जुड़ी एक महत्वपूर्ण रचना।

टीवी सीरियलों का और कोई फायदा हुआ हो या नहीं, दर्शकों को मुंशी प्रेमचंद जैसे लेखक की चर्चित कृतियों से साक्षात्कार का लाभ जरूर हुआ। एक तरफ 'कथासागर', 'खजाना', तथा दूसरे धारावाहिकों के माध्यम से उनकी कई कहानियां प्रदर्शित हुई तो दूसरी तरफ 'निर्मला' जैसा उपन्यास भी धारावाहिक के रूप में सामने आया। और अभी हाल में उनके एक और महत्वपूर्ण उपन्यास 'कर्मभूमि' का प्रसारण शुरू हुआ है।

''कर्मभूमि' उनके अन्य उपन्यासों से कुछ अलग हट कर है, जिसमें तत्कालीन स्वाधीनता आंदोलन के साथ-साथ समसामयिक सामाजिक विद्रूपों एवं समस्याओं को उन्होंने बड़े प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया है।

'कर्मभूमि' पिता पुत्र—समरकांत (सुधीर पांडे) तथा अमरकांत (आरिफ जकारिया) के बीच सैद्धान्तिक टकराव की कहानी है। लाला समरकांत जरूरतमंदों को भारी ब्याज पर रुपये कर्ज देने तथा जमीन व गहने गिरवी रखने का धंधा करता है और चाहता है कि उसका बेटा अमरकांत भी उसके धंधे में हाथ बंटाये। जबकि मेधावी, परीक्षा में अव्वल नम्बर लाने वाला अमरकांत गांधीवादी विचारधारा का होने तथा स्वातंत्र्य आंदोलन का हिमायती होने के कारण पिता के महाजनी धंधे से घृणा करता है। यहां तक कि वह फीस चुकाने के लिए मित्र से कर्ज लेना मंजूर करता है, लेकिन सिद्धान्तों के कारण पत्नी से रुपये नहीं लेता। वह नहीं चाहता कि भोले-भाले ग्रामीणों के गिरवी रखे हुए गहने, कपड़े, बर्तन गलत ढंग से जब्त कर लिए जाएं। वह तो सूत

डा० शांति कुमार की भूमिका में राकेश पांडे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कातकर जीवन निर्वाह करके आदर्श स्थापित करना चाहता है।

उसके पिता जब उसे आगे पढ़ाने के लिए तैयार नहीं होते, तो अंततः निराश और झुंझलाहट में वह अपनी नवविवाहिता पत्नी सुखदा (अर्चना जोगलेकर) को छोड़कर घर से चला जाता है। नये कस्बे में उसकी भेंट सकीना से होती है, जो अमर के विचारों से बेहद प्रभावित है। यहां वह अपने बचपन के मित्र सलीम, डा० शांति कुमार तथा सकीना के साथ मिलकर जमींदारी एवं महाजनी अत्याचारों के खिलाफ

'कर्मभूमि' का एक भावपूर्ण दृश्य

आवाज बुलंद करता है। दूसरी ओर अपने इकलौते बेटे के घर छोड़ देने के बाद लाला समरकांत को अपनी गलती का एहसास होता है और स्वयं वे बहू सुखदा के साथ मिलकर जमींदारों के अत्याचार के विरुद्ध संघर्ष का नेतृत्व करते हैं। अंततः गांधीवादी विचारधारा का मूल बाप-बेटे को इकट्ठा करता है।

१९३२ में लिखे गये 'कर्मभूमि' की स्थितियां आज भी, लगभग छह दशक बीत जाने पर भी, देखने को मिलती हैं। आज भी सूदखोरों के शिकंजे में फंसे विवश किसान, सरकारी कर्मचारियों में व्याप्त भ्रष्टाचार और बेरहमी का व्यवहार, जाति एवं वर्ग संघर्ष से त्रस्त किसान मजदूर देखे जा सकते हैं और उन पर राजनीति एवं समाज के ठेकेदारों का जकड़ता शिकंजा जारी है।

मुंशी प्रेमचंद ने 'कर्मभूमि' में इन्हीं स्थितियों का मार्मिक विश्लेषण करते हुए नारी मुक्ति और उसके उत्थान की विचारधारा को भी प्रभावशाली ढंग से उजागर किया था, लेकिन सीरियल में यह पक्ष उभरकर नहीं आ पाता।

निर्माता रिजवान सिराज के इस सीरियल का निर्देशन किया है अजय मेहरा ने। अरुण कौल ने इसकी पटकथा और संवाद लिखे हैं। संगीतकार हैं—राजकमल।

लाला समरकांत की भूमिका में सुधीर पांडे ने बुनियाद के मैनरिज्म को तोड़कर विशुद्ध उत्तर भारतीय लहजे को बखूबी उतारा है। इसकी चर्चा चलने पर वे कहते हैं, "उत्तर भारत से जुड़ा होने के कारण यह मेरे लिए बहुत कठिन नहीं था। फिर कलाकार का काम ही अपने किरदार को परफेक्शन देना होता है, उसमें वेरायटी भरना होता है।" ठीक यही परफेक्शन दिया है अर्चना जोगलेकर ने सुखदा की भूमिका में। शोख सुखदा की भूमिका में वे असर डालती हैं। पूर्व प्रदर्शित सीरियल 'चुनौती' में रमाकांत की भूमिका में लोकप्रियता पानेवाले आरिफ जकारिया ने अमरकांत के रूप में एक बार पुनः प्रभावशाली अभिनय किया है। अन्य कलाकार हैं करण अपूर्व (सलीम), अहसान (नैना), रमा विज (मुन्नी), राकेश पांडे (डा० शांति कुमार), अशोक बांठिया (सलीम के पिता)।

इस सीरियल की चालीस प्रतिशत शूटिंग वाराणसी में हुई है, शेष शूटिंग बंबई के पास स्थित खोपौली के एक गांव में हुई है।

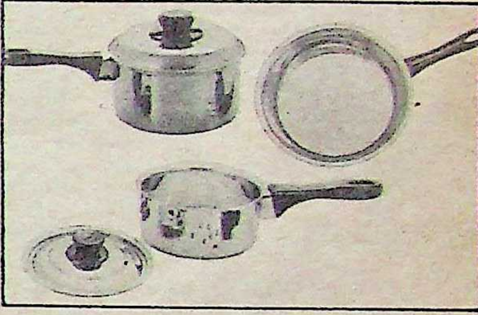
—अनिता मिश्रा

मनोरमा-विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता नं० ६

विषय: सर्दियों की मिली-जुली सब्जियों से बने व्यंजन (दो से अधिक सब्जियों का प्रयोग होना चाहिए)

प्रथम पुरस्कार- विनोद सैण्डविच बॉटम के, १०९३ रुपये कीमत के
अ०-सॉस पॉट
ब०-हांडी
स०-फ्राई पैन ढक्कन के साथ

द्वितीय पुरस्कार- विनोद सैण्डविच बॉटम के, ६१८ रुपये कीमत के
अ०-सॉस पैन
ब०-फ्राई पैन
स०-मिल्क पैन



तृतीय पुरस्कार- विनोद सैण्डविच बॉटम का, ३१२ रुपये कीमत का
एक बड़ा सॉस पॉट

नोट: विनोद स्टेनलेस स्टील के इन बरतनों में एक विशेष तांबे व स्टेनलेस स्टील की परत तले में दी जाती है।

प्रतियोगिता के आवश्यक नियम

१. व्यंजन विधि का नाम नीचे दिये गये कूपन में लिखकर कूपन को व्यंजन विधि के साथ संग्लन करें, अन्यथा व्यंजन विधि प्रतियोगिता में शामिल नहीं होगी।
२. अस्वीकृत व्यंजन विधियां वापस नहीं भेजी जाएंगी। पुरस्कार न मिलने वाली उपयोगी व्यंजन विधियों को सपारिश्रमिक छापने का मनोरमा को पूरा अधिकार होगा।
३. पुरस्कृत विधियों पर 'मनोरमा' का सर्वाधिकार होगा, जिनका प्रयोग विनोद स्टेनलेस स्टील वर्क्स द्वारा किया जा सकता है।
४. निर्णायक मंडल के निर्णय को ही अंतिम निर्णय माना जाएगा और उसके संबंध में कोई पत्र व्यवहार नहीं होगा। निर्णायकों में 'मनोरमा' के विशेषज्ञ तथा विनोद स्टेनलेस स्टील की ओर से श्रीमती तरुणा अग्रवाल होंगी।
५. 'मनोरमा' तथा विनोद स्टेनलेस स्टील के कर्मचारी व उनके संबंधी इस प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकते हैं।
६. रचना संपादकीय पते पर साधारण डाक से भेजें, रजि० डाक से नहीं। रचना के अंत में अपना पता जरूर लिखें।

मनोरमा-विनोद स्टील व्यंजन प्रतियोगिता-६ जरूर लिखें

प्रविष्टियां प्राप्त होने की अंतिम तिथि ३१ जनवरी, '८९
परिणाम मार्च, '८९
द्वितीय अंक में घोषित किया जाएगा

मनोरमा-विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता नं०-६

प्रेषिका का नाम............
विषय का नाम............
पाठिका की गारण्टी: प्रेषित विधि मेरी अपनी मौलिक रचना है और कहीं प्रकाशित-प्रसारित नहीं हुई है।
हस्ताक्षर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या सच है क्या झूठ?

देव आनंद की बूढ़ों को राय

जनाब देव आनंद से मिलिए। पैंसठ पार कर चुके हैं। काले-काले बाल, बिना झुर्रियों वाले गाल और बोलते-बोलते जोश में आकर हाथों को यूं उछालना, जैसे आसमान के तारे तोड़ लायेंगे। आपको ऐसा महसूस करवायेंगे, जैसे आप अट्ठाइस-तीस साल के जोशीले युवक के सामने बैठे हैं। पिछले दस सालों से जो भी फिल्म बनायी फ्लॉप गयी। आर्थिक मुसीबत के पहाड़ के नीचे दबा आदमी जवानी में बूढ़ा हो जाता है, मगर देव साहब हैं, जो घोर बुढ़ापे में भी जवान होते जा रहे हैं।

"कैसी फिक्र कैसी निराशा," उंगली नचाते हुए वह कहते हैं, "मैं पीछे मुड़ कर नहीं देखता। फिल्म बनायी। फ्लॉप हो गयी, आई डोंट केयर। नयी फिल्म शुरू करता हूं। उसे लगन से पूरी करता हूं। जैसे ही पूरी हुई, अगले प्रोजेक्ट में अपने आपको बिजी कर लेता हूं।"

फिल्मों की तरह देव आनंद नयी हीरोइनों के साथ बिजी रहते हैं। होता यह है, वह हर नयी फिल्म के लिए नयी हीरोइन खोजते हैं, उसके साथ रोमांटिक किस्सों से जुड़ जाते हैं। फिल्म पूरी होते ही वह हीरोइन नवकेतन (देव आनंद के निर्माण संस्था) छोड़ कर भाग खड़ी होती है। देव साहब फिर नयी हीरोइन पकड़ लाते हैं, क्यों?

"रोमांस जिंदगी में बहुत जरूरी है" वह अपनी प्रसिद्ध फिल्मी मुद्रा में हाथ नचाते हैं। "जब मैं पहाड़ों में घूम रहा होता हूं, पहाड़ों से रोमांस करने लगता हूं। कोई किताब अच्छी लगी उससे रोमांस हो जाता है। कोई नया आइडिया सूझा, उससे रोमांस हो जाता है।" और ठण्डी सांस भरकर, "जब कोई ऐसी ब्यूटी दिख गयी, जो एकदम फ्रेश लगती है, उससे रोमांस हो जाता है।" फिर ठण्डी सांस।

पैंसठ पार कर गये बूढे पाठकों को देव आनंद की यह बात जरूर पसंद आयेगी। रोमांस के लिए जवान होना उतना जरूरी नहीं, जितना जिंदादिल होना जरूरी है।

अर्थहीन संवाद द्विअर्थी कैसे?

जनाब कादर खां, जो अभिनय में खुद को दिलीप कुमार समझते हैं और संवाद लेखन के मामले में सलीम जावेद और डा० राही मासूम रजा का अपने आपको चचा हैं अपनी एक बहुत बड़ी खूबी आजकल बताते पाये जाते हैं, कि "आज तक कोई हुआ ऐसा फिल्म इंडस्ट्री में, जो राइटर भी हो और ऐक्टर भी।"

अमिताभ बच्चन कादर खां को अपना उस्ताद भले ही न मानें, मगर कादर खां इस मायने में अपने आपको उसका गुरु मानते हैं। अमिताभ को वह लिख कर संवाद नहीं देते, बल्कि टेप में बोलकर कैसेट के रूप में देते हैं। कौन-सा डायलॉग किस अंदाज और जज्बात का मुहताज है, यह आज भी अमिताभ को कादर खां से सीखना पड़ता है।

और शायद यही कारण है आज बंबई के निर्माता कादर खां को उनकी मुंहमांगी रकम पर साइन करने को तैयार रहते हैं और हर हीरो उनसे संवाद लिखाना ही नहीं, बल्कि कैसे बोला जाये, यह भी सीखना चाहता है।

मनमोहन देसाई जैसे निर्माता-निर्देशक कादर खां से इसलिए चिढ़ते हैं, कि कादर खां को पहला ब्रेक उन्होंने ही दिया, लेकिन आज कादर खां चाहता है मनमोहन देसाई उसके घर के चक्कर लगाये।

"देसाई को मैं अपने फादर जैसा समझता हूं" कादर का कहना है, "फिल्म इंडस्ट्री में उंगली पकड़कर उन्होंने ही मुझे चलना सिखाया, लेकिन बड़े होने पर कौन बेटा अपने बाप की उंगली पकड़े रहता है?"

और अगर कादर से पूछा जाये इन दिनों वह ऐसे संवाद क्यों लिखते हैं, जिनके दो-दो अर्थ होते हैं, तो फट से जवाब मिलेगा, "मैं जो भी डायलॉग लिखता हूं वे अर्थहीन होते हैं। ताज्जुब होता है ऐसे संवादों के लोग एक के बजाय दो-दो मायने क्यों लगाते हैं?

शूटिंग का एक और ढर्रा

बड़े स्टार्स को लेकर फंस गये निर्माताओं ने आजकल शूटिंग की जो नयी तरकीब निकाली है, उसका उदाहरण पिछले हफ्ते फिल्मिस्तान स्टूडियो में बखूबी देखने को मिला। सेट पर जयाप्रदा तो असली थी, मगर हीरो विनोद खन्ना डमी, यानी उसी की शक्ल-सूरत और डीलडौल से मिलने वाला कोई नकली अभिनेता था। इसी तरह दूसरे दिन विनोद खन्ना असली था मगर जयाप्रदा नकली थी।

फिल्म 'उस्ताद', जो अब पूर्णता के निकट है, पिछले दो सालों से इसलिए आगे नहीं बढ़ पा रही थी, कभी विनोद खन्ना की डेट मिलती, तो जयाप्रदा की नहीं मिल पाती थी, जयाप्रदा शूटिंग के लिए उपलब्ध होती, तो विनोद खन्ना किसी अन्य फिल्म में व्यस्त होता।

बड़े स्टार्स एक-दूसरे को पूछकर निर्माता को काम की तारीखें नहीं देते, अतः बाद में निर्माताओं को यह मुसीबत झेलनी ही पड़ती है, कि एक की तारीख मिली, तो दूसरा नदारत। ऐसे मामले में 'उस्ताद' के निर्माता की यह तरकीब इतनी कारगर साबित हुई, कि कई निर्माता अब शूटिंग का यही ढर्रा अपना रहे हैं।

—बंबइया लाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—कौन घोलता है बेटी के मन में जहर—

(पृष्ठ ८७ का शेष)

बार मां बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। नासमझ मां यही सोचकर कि बेटी मेरी सुख से रहे, उसे उलटी-सीधी पट्टी पढ़ाती रहती है।

बेटी का ससुराल भी अगर उसी शहर में हो, तो ऐसी मातायें प्रायः बेटी की ससुराल पहुंच जाती हैं। वह बेटी के घर पहुंचकर एक-एक बात को शक की निगाह से देखती हैं। बेटी की सास और ननद आपस में बातें करें, तो इन्हें यही लगता है, कि जरूर मेरी बेटी के खिलाफ कुछ खुसुर-फुसुर हो रही है। इसी प्रकार की स्त्रियों में जानकी भी हैं। जानकी की बेटी रीतू की ससुराल और मायका दोनों उसी शहर में है। रीतू उन दिनों गर्भवती थी। वजन बढ़ जाने के कारण उसे डॉक्टर ने घी न खाने की सलाह दी थी। एक दिन जानकी रीतू के घर गई, तो सभी भोजन कर रहे थे। जानकी ने अपनी खुफिया निगाहों से देख लिया कि उसकी सास ने रीतू की थाली में बिना घी चुपड़ी रोटी परोसी थी। घर लौटने के बाद जानकी ने सभी रिश्तेदारों में यह बात उड़ा दी, "हाय राम, कैसी निर्दयी सास मिली है रीतू को। सातवां महीना चल रहा है। ऐसे में तो उसे खूब ताकत देने वाली चीजें खिलानी चाहिए थी, पर उसकी सास सूखे टिक्कड़ देती है।" उड़ते-उड़ते बात रीतू की ससुरालवालों तक पहुंची। उसकी सास सुनकर स्तब्ध रह गयी, मैं तो रीतू का अपनी बेटी से भी बढ़कर खयाल रखती हूं और यह है कि बदनामी करती फिरती है। रीतू की सास ने समधियाने से तो नाता तोड़ ही लिया, बहू की देखभाल से भी मुंह फेर लिया, जब इतना करने पर भी बदनाम ही करते हैं तो ले जायें बेटी को अपने घर।

याद रखिये, अपनी बेटी की शादी के बाद उसके परिवार में दखलअंदाजी करना ठीक नहीं। वह आपकी बेटी है, तो किसी की बहू भी है। जितना स्नेह तथा चिंता आपको अपनी बेटी की है, उतनी ही ससुरालवालों को भी अपनी बहू की फिक्र है। इसके साथ ही सही बात जाने बिना बेपर की उड़ाना ठीक नहीं।

अकसर ही नासमझ मां बेटी को सीख देती है, "ससुराल में ज्यादा काम मत करना।" ऐसी ही बेवकूफी भरी सीख नाताशा ने भी अपनी बेटी रीना को दी, "शुरू से ही ससुराल में काम मत करना।" रीता ने मां की सलाह गांठ बांध ली। शुरू के दो-तीन माह तो ससुराल में सास ने खुद ही उससे काम नहीं कराया। रीना ने भी कभी रसोई में झांकने की समझदारी नहीं की। धीरे-धीरे करते दिन बीतते गये, तो एक दिन पति राजन ने ही उसे टोक दिया, "अच्छा लगता है दिन भर मां और गुड्डी रसोई में और घर के काम में लगी रहतीं हैं? तुम भी थोड़ा हाथ बंटा दिया करो। पर रीना ने पति की बात एक कान से सुनकर दूसरे से निकाल दी। एक दिन जब पति ने फिर टोका तो रीना क्रोधित हो उठी, "मैं कोई नौकरानी नहीं हूं।" रीना की बात सुन उसके पति को भी गुस्सा आ गया, "मेरी मां-बहन भी कोई नौकरानी नहीं है। जब घर में रहती हो, तो घर का काम करना ही पड़ेगा।" पर रीना की बुद्धि पर तो मां की बातों का रंग चढ़ा हुआ था। उसकी समझ में कोई और बात आती भी तो कैसे! रीना ने पति की एक न सुनी। फलतः पति-पत्नी के संबंधों में टकराहट होने लगी। साथ ही रीना पास-पड़ोस तथा रिश्तेदारी में कामचोर की उपाधि से विभूषित हो गई।

बेटी को गलत सलाह न दें। शादी के बाद ससुराल ही बेटी का घर है। अपने घर में वह काम नहीं करेगी, तो और कौन करेगा? ऐसी सीख देने से पहले मां को स्वयं पर दृष्टि डालनी चाहिए, कि वह खुद भी तो अपने घर में काम करती है।

बेटी और ननद-देवर

यदि आपने अपनी बेटी के संबंध उसकी ननद-देवरों के साथ खराब कर दिये, तो आपकी बेटी की खुशी भी उससे दूर हो जायेगी। ऐसा ही भारती के साथ हुआ। भारती की अपनी ननद से बहुत पटती थी। दोनों अपने मन की बातें एक दूसरे से कहती। एक बार भारती के स्वेटर पर दाग देखकर मां पूछ बैठी, "स्वेटर में दाग कैसे लगा?" "मेरी ननद नीना एक दिन कालेज पहनकर गई थी। वहीं कैंटीन में खाते समय कुछ गिर गया था। उसी का दाग है।" बेटी से यह सुनते ही मां की भौंह में बल पड़ गये, "तो नीना तेरे कपड़े भी पहनकर जाती है?" "उसमें क्या हुआ मां? इस उमर में तो रोज नये कपड़े का शौक होता ही है। याद नहीं, दीदी जब मैके आती थीं, मैं भी उनके कपड़े पहनकर जाती थी।" बेटी की बात बीच में ही काट दी मां ने, "पर वह तेरी बहन थी। ननदों को ज्यादा मुंह लगाया, तो बाद में तू ही पछतायेगी। आज कपड़े मांगती है, कुछ दिन बाद गहने मांगने लगेगी। आइंदा मांगे तो मना कर देना।" अगली बार भारती ससुराल गई, तो उसने वही किया, जो मां ने सिखाया था। फलतः वह अपनी प्यारी ननद, जो उसके लिए सहेली, बहन और ननद तीनों थी, से संबंधों में दुराव कर बैठी।

बेटी को घर जोड़ने की सलाह देनी चाहिए, न कि घर तोड़ने की। अगर मां बेटी को ससुराल में फूट पैदा करने की शिक्षा देती है, तो अपने ही बेटी के लिए परेशानी तथा अशांति उत्पन्न करती है। ऐसी ही परेशानी कुसुम की जिंदगी में उसकी मां की नासमझी ने खड़ी कर दी है। कुसुम के ससुराल में संयुक्त परिवार था। कुसुम अपनी ससुराल में बहुत खुश थी। उसे प्यार तथा सम्मान सभी कुछ वहां मिल रहा था। एक बार उसकी मां तारा कुंभ नहाने कुसुम की ससुराल आई। एक दिन कुसुम को रोटियां सेकती देखकर मां रसोई में पहुंच गई, "बेटी, तुझे इतना काम करती देख कर बड़ा दुःख हो रहा है। कैसे नाजों से पली है तू! मेरी मानो, और अलग मकान में रहो।" मां जितने दिन रही, बेटी के कान भरती रही। मां के जाते ही कुसुम ने पति दिलीप के कान भरने शुरू कर दिये, "तुम तो ऑफिस चले जाते हो। मैं दिन भर खटती हूं। हमारा तो छोटा परिवार है। यहां मुझे सारे परिवार की रोटी थोपनी पड़ती है।" पत्नी की चिकचिक से तंग आकर दिलीप ने अलग मकान ले लिया। पर अब कुसुम परेशान है। वहां तो मुन्ने को नहलाना-धुलाना, उसकी मालिश सारे काम सास कर देती थी। दिन भर मुन्ना ननद-देवरों की ही गोदी में रहता था। बाजार का भी कोई काम उसे नहीं करना पड़ता था। पर अब दिलीप की नौकरी ही ऐसी है, कि वह काफी देर से लौटता है। इस कारण रोजमर्रा का सामान उसे ही लाना पड़ता है। ऊपर से मुन्ना अलग परेशान होता है। कुसुम आये दिन मां को कोसती है, जिसकी सलाह पर चलकर उसके ससुरालवालों से संबंध खराब हुये।

इसके विपरीत जया ने अपनी नामसझ मां की राय नहीं मानी। जया की मां भी उससे खोद-खोदकर ससुराल की बातें पूछतीं और उलटी सलाह देती, "तू घर का काम मत किया कर। अभी तो तू नई बहू है। अभी से काम करेगी तो तेरी सास को बैठे-बैठे खाने की आदत हो जाएगी।" ऐसी सलाह देते वक्त मां भूल जाती कि शादी के पहले पूरा घर जया ही संभालती थी। जया मां की बात चुपचाप सुनती और ससुराल जाकर अपनी बुद्धि के अनुसार ही चलती। जया की समझदारी का ही परिणाम है कि आज वह अपनी ससुराल में सबकी प्रशंसा की पात्र है। सास-ससुर की लाडली बहू है, तो ननद देवरों की चहेती प्यारी भाभी।

बेटी को किसी प्रकार की सीख देने से पहले मां को यह बात हमेशा याद रखनी चाहिए कि दामाद की खुशी में ही बेटी का सुख है। कोई भी पति यह कभी नहीं पसंद करता है, कि पत्नी के कारण मां-बाप तथा भाई-बहनों से वह अलग हो जाये। फिर मिलकर रहने में तथा आपस में सुख-दुख बांटने में जो आनंद है, वह सबसे संबंध तोड़कर अलग रहने में नहीं है। इसलिए बेटी को ससुराल से मिलकर रहने की सीख देने में ही बुद्धिमानी है।

—मनोरमा प्रतिनिधि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१-२६ वर्षीया, गढ़वाली, राजपूत, एम०ए०बी०एड०, केंद्रीय विद्यालय में अध्यापिका, सुंदर, सुशील व गृहकार्यदक्ष कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२६७१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-दीर्घकाल से उत्तर प्रदेश में बसे संभ्रांत तेलगु ब्राह्मण परिवार की ईश्वर में आस्था रखनेवाली, सभ्य, शालीन, घरेलू, आकर्षक एवं मधुर स्वभाववाली, ३३ वर्षीया (दिखने में छोटी), एम०ए०, बी०एड० (केन्द्रीय विद्यालय में अध्यापिका) कन्या के लिए हिन्दी भाषी क्षेत्रों में बसे संभ्रांत दक्षिण भारतीय ब्राह्मण परिवार के ही परिपक्व विचारोंवाले, गम्भीर एवं ईमानदार इंजीनियर अथवा उच्चपद पर कार्यरत वर की आवश्यकता है। लिखें—वि०सं०-२६७२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-सिख कश्यप, राजपूत बहनें, उम्र क्रमशः २८/२६ वर्ष, ऊंचाई-१५०/१५१ सेमी०, दोनों मैट्रिक, साफ रंग, मिलनसार, गृहकार्य दक्ष, कन्याओं हेतु वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२६७३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-खटिक, २५ एवं २३ वर्षीया, एम०ए०, एल०टी० तथा बी०ए०, १४८ एवं १५३ सेमी०, गृहकार्य में दक्ष, कन्याओं हेतु रोजगारशुदा, सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२६७४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-वीरगंज (नेपाल) वासी, कान्यकुब्ज ब्राह्मण, ३० वर्षीय, अकेला युवक, अविवाहित, शिक्षा इंटर, आय १०००/- हेतु वधू चाहिए। जाति, दहेज, आयु, विधवा या परित्यक्ता, कोई बन्धन नहीं। शीघ्र साधारण विवाह। लिखें—वि०सं०-२६७५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-३२/१७६, गोरा, इकहरा, आकर्षक, व्याख्याता, पूसान विश्वविद्यालय, दक्षिण कोरिया, वेतन पांच अंकों में, सुशिक्षित परिवार, अम्बस्ठ कायस्थ कुमार हेतु उच्च शिक्षिता, गोरी, लम्बी, छरहरी, सुन्दर वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२६७६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७-लोहार, ३७ वर्षीय, प्रतिष्ठित, सम्पन्न युवक के दो बच्चों को मां का प्यार दे सके, दहेज विरोधी, उच्च विचारोंवाली वधू चाहिए। युवती सीधा पत्र लिखें—वि०सं०-२६७७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८-२२ वर्षीय, साहू (वैश्य), बी०ए०, १७० सेमी०, व्यवसायरत, स्मार्ट, आय ६०००/- मासिक हेतु वधू एवं बहन २६ वर्षीया, १५८ सेमी०, स्मार्ट, गेहुंआ रंग, राष्ट्रीयकृत बैंक में अधिकारी, वेतन ३२०० रुपया के लिए योग्य वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०-२६७८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९-श्रीवास्तव (कायस्थ), सुसंस्कृत, स्लिम, आकर्षक, २४/१५८ सेमी०, शिक्षा विभाग राजस्थान में कार्यरत कन्या हेतु योग्य वर चाहिए। कोई बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०-२६७९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०-२८ वर्षीया, सक्सेना, सांवली, १५० सेमी० गृहकार्यदक्ष, हाईस्कूल फेल कन्या हेतु सुयोग्य कायस्थ वर चाहिए। शीघ्र व उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०-२६८० मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११-५२/१६५ सेमी०, खत्री, विधुर, स्लिम, स्वस्थ, निजी व्यवसाय, आवास, आय २५००/- माह, जिम्मेदारियों से मुक्त हेतु निःसंतान, विधवा, परित्यक्ता, बेसहारा, हंसमुख स्वभाव, सेवाभाव वाली गृहकार्यदक्ष वधू चाहिये। भविष्य जीवन निर्वाह व्यवस्था, एक संतान (लड़की) वाली भी स्वीकार। जाति बंधन नहीं, कोर्ट मैरिज, पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२६८१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-राजपूत (बेलवार), गोत्र कश्यप, एम०ए०, ३७ वर्षीया, १६० सेमी० हेतु शिक्षित व सम्पन्न वर चाहिये। लिखें—वि०सं०-२६८२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१३-राजपूत (बेलवार), गोत्र कश्यप, इन्टर साइंस, २१ वर्षीया, १६० सेमी० हेतु शिक्षित व सम्पन्न वर चाहिये। लिखें—वि०सं०-२६८३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-बंगाली कायस्थ, ३१ वर्षीया, १५० सेमी०, शास० चिकित्सालय में स्टाफनर्स के पद पर कार्यरत, गौर-वर्णा, स्लिम, गृहकार्यदक्ष कन्या हेतु शास० सेवारत या व्यापारी सुयोग्य वर चाहिये। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०-२६८४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१५-२४ वर्षीया, १५० सेमी०, सुन्दर, स्वस्थ, गृहकार्य में दक्ष, बी०ए० पास कन्या हेतु बंगाली कायस्थ वर चाहिए। लिखें—श्री पी०के० बोस, ए-२२, प्रगतिनगर, पश्चिम कोरबा, जिला-बिलासपुर (म०प्र०)—४९५६८०

१६-२८ वर्षीय, १६५ सेमी०, मैकेनिकल इंजीनियरिंग में डिप्लोमा, सेन्ट्रल गवर्नमेण्ट में कार्यरत युवक हेतु सुंदर, साफ रंग की, घरेलू, कम से कम १५३ सेमी० की कायस्थ वधू चाहिए। जाति बन्धन नहीं। लिखें—श्री पी०के० बोस, ए-२२, प्रगतिनगर, पश्चिम कोरबा, जिला—बिलासपुर (म०प्र०) ४९५६८०

१७-२६/१७२/६८, कुशवाहा क्षत्रिय, बी०काम० एल-एल०बी०, स्मार्ट, निजी व्यवसाय, संपन्न परिवार मासिक आय पांच अंकीय हेतु सुशील, सुशिक्षित, सुन्दर वधू चाहिए। कोई बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०-२६८५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, भारद्वाज गोत्र, २७/१७०, स्वस्थ, सुन्दर, गौरवर्ण सरकारी बैंक कार्यरत, बी०काम०, सी०ए०आई०आई०बी०, मासिक आय ३०००/- युवक के लिये सजातीय, गृहकार्यदक्ष, गोरी, सुन्दर, सुशील, सुशिक्षित वधू चाहिये। कृपया प्रथम बार में ही जन्मांक व पूर्ण विवरण सहित लिखें। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं०-२६८६, मनोरमा. मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९-उच्चवर्गीय, कुमाऊंनी ब्राह्मण, एम०एस-सी०, बी०एड०, आकर्षक, सुशील, स्मार्ट, केन्द्रीय सरकार सेवारत, ३०/१५६/२१००/- हेतु सुयोग्य वर, शीघ्र विवाह, पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२६८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-प्रतिष्ठित ब्राह्मण परिवार के उच्चशिक्षित, २६/१६९ सेमी०, ४०००, निजी व्यवसाय (राजकीय सेवा से त्यागपत्र), निजी मकान वाले निर्व्यसनी नवयुवक हेतु अति सुन्दर, सुशील, संस्कार-युक्त कन्या चाहिये। दहेज बन्धन नहीं। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण लिखें। लिखें—वि०सं०-२६८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-२३ वर्षीया, १५० सेमी०, गेहुंआ रंग, गृहकार्य में दक्ष, स्वस्थ, एम०ए०, एम०काम० (पार्ट वन) कन्या हेतु सजातीय, उच्चशिक्षित, कार्यरत वर चाहिए। सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—आर०आर० मौर्य, २४ टी, रावलीनसन लाईन्स, कामठी (एम०एस०)—४४१००१, जिला-नागपुर

२२-सम्पन्न परिवार के २७ वर्षीय, कुर्मी क्षत्रिय, सेवारत, मैकेनिकल डिप्लोमा इंजीनियर, मासिक वेतन रु० २०००/-, ग्रेजुएट इंजीनियरिंग सेक्सन-बी के अंतिम में, रांची (बिहार) निवासी के लिए सजातीय, गौरवर्ण वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२६८९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-२८ एवं ३० वर्षीया, मैट्रिक पास, सुशील, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष सिंधी कन्याओं के लिए सिंधी वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—मंघाराम आडवानी, ४-५-४९० शाप नं०, बड़ी चावड़ी, हैदराबाद-५००००१

२४-जाट, २४ वर्षीय, १७० सेमी०, रंग गोरा, इन्टरमीडिएट, गांव में कृषिभूमि तथा अच्छा मकान, आगरा में स्वयं व्यवसायरत, आय ३०००/- प्रतिमाह हेतु स्वस्थ, सुंदर एवं सुशील वधू चाहिये। विज्ञापन केवल उत्तम चयनार्थ। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित लिखें—घनश्यामसिंह, केनरा बैंक, सांची, जिला-रायसेन (म०प्र०) पिन-४६४६६१

२५-२७ वर्षीय, १७५ सेमी०, स्मार्ट, जूनियर इंजीनियर, शिक्षित जाटव परिवार, दिल्ली के सरकारी संस्थान में कार्यरत हेतु सुन्दर, स्लिम, सजातीय, ग्रेजुएट, गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२६९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-उच्च परिवार की २५ वर्षीया, १६२ सेमी०, स्मार्ट, स्लिम, साफरंग, गृहकार्य दक्ष, चेचक के दाग, अग्रवाल (गर्ग) कन्या हेतु वर चाहिए। शीघ्र उत्तम विवाह। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०-२६९१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२७-२५ वर्षीया, शेख, सुन्नी मुस्लिम, १५० सेमी०, बी०एस-सी०, बी०एड०, एम०ए०, गेहुंआ रंग, गृहकार्य-सिलाई-बुनाई में दक्ष कन्या हेतु सेवारत, सुयोग्य, ३०-३२ वर्षीय वर चाहिए। शीघ्र विवाह हेतु विस्तृत जानकारी के साथ लिखें—वि०सं०-२६९२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२८-२८/१८०, सिख (खत्री), आकर्षक, मैट्रिक, अपना व्यवसाय, आय ५०००/- रु० मासिक के लिये खूबसूरत १०वीं तक पढ़ी-लिखी, सिख वधू चाहिये। पूर्ण विवरण सहित लिखें। जाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०-२६९३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२९-श्रीवास्तव कायस्थ, ३०/१७० सेमी०/२८००/- प्रथम ग्रेड आई०ओ०डब्लू० हेतु सुन्दर, शिक्षित, संभ्रान्त परिवार की सजातीय वधू चाहिये। उपजाति बंधन नहीं। सविवरण लिखें—वि०सं०-२६९४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-३२ वर्षीया, दुबली, सांवली, नक्श सामान्य, स्टेट बैंक में कार्यरत, इकलौती ईसाई, ऊंचाई १५० सेमी०, प्रगतिशील विचारों की कन्या हेतु वर चाहिए। जाति बंधन नहीं, दहेज विरोधी प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०-२६९५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३१-काशी निवासी, सनाढ्य ब्राह्मण, वत्सगोत्र, बी०ए०, ३०/१६७/१०००/- निजी व्यवसाय व मकान हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—श्रीमती दत्त, के० ६५/१९, जालपा देवी—वाराणसी-१

३२-बंगाली कुलीन कायस्थ, २६ वर्षीया, १६० सेमी०, बी०ए० पास, गेहुंआ रंग, स्लिम, स्मार्ट, सुन्दर, आकर्षक, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सजातीय वर चाहिये। दहेज इच्छुक क्षमा करें। लिखें—वि०सं०-२६९६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३३-बंगाली कुलीन कायस्थ, बी०ए०, २७ वर्षीय, १७० सेमी०, आय २०००/-, रेल कर्मचारी युवक हेतु सुन्दर, आकर्षक, स्लिम एवं अच्छे स्वभाव की वधू चाहिये। पूर्ण विवरण सहित प्रथम बार में ही लिखें—वि०सं०-२६९७,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३४-अग्रवाल गर्ग, आकर्षक, २६ वर्षीय, १४४ सेमी०, एम०बी०ए० युवक हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। निजी उद्योग, उत्तरी बिहार का प्रतिष्ठित परिवार। लिखें—वि०सं०-२६६८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३५-अग्रवाल, मध्यप्रदेशीय, २६/१७०, सहायक प्राध्यापक, उच्चशिक्षित, आकर्षक, सम्पन्न, गौरवर्ण, पत्नी की अतिस्वच्छन्दवादिता तथा कपट के कारण पूर्व विवाह एक माह में विघटित हेतु सरल, घरेलू, सुन्दर, शिक्षित, सजातीय वधू चाहिए। दहेज बंधन नहीं। सादा विवाह। विश्वासयोग्य प्रस्ताव। विज्ञापन असत्यभाषियों तथा नौकरीपेशा युवतियों के लिए नहीं। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२६६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३६-अनुसूचित जाति रैदास, पोस्ट ग्रेजुएट, २४/१६०/१६००/-, केन्द्रीय सेवारत, गेहुंआ रंग, मध्यम वर्गीय, सम्पन्न परिवार, नवयुवक हेतु सुन्दर, सुशील, शिक्षित कन्या चाहिए। लखनऊ-कानपुर निवासी को प्राथमिकता। बायोडेटा व सम्पूर्ण विवरण सहित शीघ्र लिखें—वि०सं०-२७००, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३७-हाईस्कूल पास, २६ वर्षीय, १६७ सेमी०, ५० केजी०, गेहुंआ रंग, सुन्दर, स्वस्थ, निर्व्यसनी, विदेश में कार्यरत, कानूनी तलाकशुदा, दो बच्चे (लड़का १२, लड़की ६) हेतु सुन्दर, स्वस्थ, सभ्य, सेवाभाविका, गृहकार्य-दक्ष, शाकाहारी, हिन्दी भाषी, ग्रामीण व शहरी, शिक्षिता-शिक्षित, २५ वर्षीया पतली वधू चाहिए जो बच्चों को मां का प्यार दे सके। अनाथ, बाल विधवा, संतानोत्पत्ति असमर्थ कन्या (निःसंकोच स्वयं लिखे), कोई जाति, धर्म, दहेज, प्रान्त बन्धन नहीं। पोस्टकार्ड साइज की दो फोटो (एक आधी एक पूरी) सहित सम्पूर्ण विवरण प्रथम बार में ही लिखें। कोर्ट मैरिज की प्राथमिकता। लिखें—R. ABHILASH, 76192— GANZOUR, TRIPOLI, LIBYA.

३८-कुशवाहा, २७ वर्षीया, १५५ सेमी०, इन्टरमीडिएट, सुन्दर, संभ्रांत, गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०- २७०१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३९-इन्डो-मारिसस, ३५/१५८, फेयर, शाकाहारी, मद्य एवं धूम्र निग्रही, गवर्नमेन्ट सीनियर फील्ड अफसर, कार भत्ता सहित ७०००/- रु० मासिक आय, शीघ्र भारत आ रहे युवक हेतु सुंदर, साफ, २५ वर्ष के ऊपर, न्यूनतम १५५ सेमी०, बी०ए० या हाईस्कूल पास साथ में कम्प्यूटर या टेक्सटाइल डिप्लोमा होल्डर, मारीसस में माइग्रेट होने के इच्छुक वधू चाहिए। जाति बन्धन नहीं। शीघ्र विवाह। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७०२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४०- २५ वर्षीय, कुशवाह (राजपूत), मैट्रिक, निजी व्यवसाय, आय २०००/- हेतु। साधारण, घरेलू, कम पढ़ी-लिखी, सजातीय वधू चाहिए। दहेज बंधन नहीं। लिखें—राज नारायण कपूर, जेल वेल, बीकानेर (राज०)

४१-कान्यकुब्ज, २५/१६३ सेमी०, बी०एस-सी०, बी०एड०, मध्यप्रदेशीय (कटनी), दुबला बदन, कुछ मामूली दाग कन्या हेतु शिक्षित, मध्यम ब्राह्मण परिवार का कार्यरत वर चाहिये। उपजाति बंधन नहीं-निस्संतान विधुर विचारणीय। लिखें—वि०सं०-२७०३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४२-कुशवाहा, मौर्य, २० वर्षीया, बी०ए०, सुन्दर, सुशील, सिलाई-बुनाई व गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु शिक्षित, स्वावलम्बी, सुन्दर वर चाहिये तथा २५ वर्षीय भाई, बी०काम०, निजी व्यवसाय, आयकर दाता, संपन्न परिवार हेतु सुन्दर, शिक्षित, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७०४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४३-उत्तर प्रदेशीय कुशवाहा, मौर्य, २५ वर्षीय, १६६ सेमी०, इंजी० (डिप०), कार्यरत, आकर्षक, आय चार अंकों में युवक हेतु सजातीय, गोरी, लम्बी, सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। दहेज बंधन मुक्त। लिखें—वि०सं०-२७०५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४४-२६ वर्षीय, १७० सेमी०, एम०डी० (मेडीसिन) कर रहे युवक हेतु सिन्धी, मेडिको वधू चाहिए। युवक के पिता एल०आई०सी० में सुपरवाइजर हैं। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७०६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४५-एक अत्यंत प्रतिभाशाली, सुशील, गौर वर्ण, गृहकार्य में दक्ष, कत्थक नृत्य तथा प्यानो बजाने में विशेष रूप से दीक्षित, धारा प्रवाह फ्रेंच भाषा में पारंगत, सदैव प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण, आजकल भौतिक विज्ञान में पी०एच०डी० कार्य में संलग्न, २५ वर्षीया, १५५ सेमी० लम्बी, वैश्य जाति की एक सरकारी उच्चाधिकारी की एकमात्र संतान हेतु सुयोग्य वर की आवश्यकता है। जाति बंधन कोई भेद नहीं। लिखें—वि०सं०-२७०७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६-२५ वर्षीय, १८२ सेमी०, कान्वेन्ट शिक्षित ग्रेजुएट, स्मार्ट, संपन्न, आकर्षक व्यक्तित्व, पिता के साथ व्यवसायरत, स्वस्थ युवक हेतु २४ वर्ष से कम और १६५ सेमी० से अधिक, कान्वेन्ट शिक्षिता ग्रेजुएट, गोरी, अत्यन्त सुन्दर, गृहकार्य-दक्ष, पूर्णतः शाकाहारी, पंजाबी सारस्वत कन्या की आवश्यकता है। उड़ीसा में सुस्थापित, व्यवसायी परिवार। जन्म पत्री एवं पूर्ण विवरण के साथ संपर्क करें। शीघ्र विवाह। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं०-२७०८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-भोपाल स्थित, प्रतिष्ठित कायस्थ परिवारीय, सांस्कृतिक, साहित्यिक रुचि एवं प्रगतिशील विचारोंवाले भाई-बहन, (गेहुंआ रंग), २६/१६१/२२००/- डिप्लोमा इंजीनियर, सार्वजनिक प्रतिष्ठान कार्यरत, इंजीनियरिंग अध्ययनरत एवं २०$\frac{1}{2}$/१५३, विज्ञान स्नातक, स्नातकोत्तर अध्ययनरत, सुंदर, स्वस्थ, आकर्षक, गृहकार्यदक्ष हेतु उपयुक्त वधू-वर चाहिए। भाई-बहन दोनों पूर्णरूपेण स्वस्थ। सरकारी, अर्धसरकारी कार्यरत अथवा सुस्थापित को प्राथमिकता। धर्म, जाति, प्रांत, दहेज, पत्री आदि कोई बंधन नहीं। सभ्य, सुशिक्षित, प्रगतिशील विचारों वाले लिखें—वि०सं०-२७०९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४८-सुन्दर, सुशील, गौरवर्ण, गृहकार्य-कुशल व व्यवहार-कुशल, वैश्य, २६/१६७, राजपत्रित अधिकारी (द्वितीय श्रेणी) 'डिप्टी कलक्टर' हेतु सुस्थापित वर चाहिए। जाति बंधन नहीं। सम्पूर्ण पारिवारिक विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७१०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४९-प्रतिष्ठित सरयूपारीय ब्राह्मण परिवार की २४ वर्षीया, १२० सेमी०, बी०ए०एम०एस० (डाक्टर) एवं २१ वर्षीया, १५५ सेमी०, एम०ए० (अंत्य) अध्ययनरत, सुन्दर, सौम्य, गृहकार्य में दक्ष कन्याओं के लिए सुयोग्य, मेडिको, इंजीनियर, उच्चाधिकारी वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं, मध्यप्रदेश निवासी को प्राथमिकता, विज्ञापन उत्तम चयन हेतु, प्रथम बार ही कुंडली सहित लिखें, शीघ्र एवं उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०-२७११, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५०-२२ वर्षीया, १५५ सेमी०, छरहरी, गेहुंआ, सुन्दर, बी०एस-सी० (नान मेडिकल), बी०एड० (साइन्स) अध्ययनरत जाट कन्या हेतु शाकाहारी, धूम्र तथा मद्य निग्रही वर चाहिए। तीन भाई इन्जीनियर, साधारण परिवार। लिखें—वि०सं०-२७१२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५१-यादव २५/१५५/१६००, राजकीय सेवारत, आर्कीटेक्ट डिप्लोमा, आर्कीटेक्चर डिग्री० के सात पेपर उत्तीर्ण, सतत् अध्ययनरत। इकहरी, गोरी, आकर्षक कन्या हेतु योग्य वर। लिखें—वि०सं०-२७१३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५२-३०/१६०, क्षत्रिय, महाराष्ट्रीयन, आकर्षक, गौरवर्णीय, आटोमोबाइल्स कम्पनी में, मासिक आय चार अंकों में, निजी मकान, मांगलिक युवक हेतु सुन्दर, सुशील, गृहकार्य-दक्ष, गौरवर्णीय वधू चाहिए, प्रथम बार ही सम्पूर्ण विवरण के साथ लिखें। विवाह शीघ्र सादा या आर्यसमाजी रीति से। जाति, दहेज बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०-२७१४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५३-मैथिल ब्राह्मण, (ओझा) गोत्र-खडिया, २४ वर्षीया, १६० सेमी०, बी०ए०, गृहकार्य-दक्ष, गेहुंआ रंग, स्मार्ट, घरेलू कन्या हेतु सजातीय, सुयोग्य वर चाहिए। सर्विस वालों को प्राथमिकता, विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं०-२७१५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५४-वधू चाहिए। सरयूपारीण ब्राह्मण, गौरवर्ण, २६/१७०, स्वस्थ, सुन्दर, स्मार्ट, ग्रेजुएट सिविल इन्जीनियर, व्यवसायी, सम्पन्न परिवार, सरकारी सेवारत, सुदर्शन युवक हेतु। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण फोटो सहित लिखें—पांडे गैस एजेन्सी, २७० आनंद नगर, अधारताल, जबलपुर—४८२००४

५५-२५ वर्षीय, कुशवाहा (कोयरी), प्रतिष्ठित परिवार, १८२ सेमी०, बी०एस-सी०, एम०ए०, बी०एड०, रंग गोरा, सुन्दर, स्वस्थ, इकहरा बदन, नौकरी प्राप्त वर के लिए सुन्दर, उच्चशिक्षा प्राप्त कन्या चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७१६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५६-कायस्थ, २५ वर्षीया, १५६ सेमी०, एम०ए०, बी०एड०, गोरी, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य दक्ष, मांगलिक कन्या हेतु सुयोग्य, आकर्षक, कार्यरत या व्यवसायी वर चाहिए। उत्तर प्रदेश निवासी को प्राथमिकता। अमांगलिक भी विचारणीय, सम्पूर्ण विवरण एवं जन्मकुण्डली सहित लिखें—वि०सं०-२७१७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५७-राजपूत, २५/१५७, बी०एस-सी० (गृह विज्ञान), गृहसज्जा का एक वर्ष का कोर्स सम्पन्न एवं गृहकार्य में अत्यन्त कुशल कन्या हेतु सजातीय, सुयोग्य, नौकरी में लगे हुए वर चाहिए। सम्पूर्ण विवरण के साथ शीघ्र लिखें—वि०सं०-२७१८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५८-माथुर कायस्थ (पटना), मांगलिक, २८ वर्षीया, १५० सेमी०, ग्रेजुएट, गेहुंआ रंग, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७१९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५९-बीसा अग्रवाल, सी०ए०/२६/१७०/५०००, वाराणसी में कार्यरत हेतु सजातीय, सुन्दर, गोरी वधू चाहिए। लिखें—के०के० अग्रवाल, ११३ डेयरी कालोनी, गोरखपुर—२७३०१२

६०-आधुनिक तेली, २४ वर्षीया, गेहुंआ रंग, एम०एस-सी० वधू हेतु शीघ्र विवाह के लिये कार्यरत डाक्टर, इंजीनियर, आफिसर, व्यापारी वर चाहिए, लिखें—वि०सं०-२७२०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६१-कान्यकुब्ज ब्राह्मण उपमन्यु गोत्र, सुन्दर, ग्रेजुएट, गृहकार्य दक्ष, १६० सेमी०, बीस वर्षीया कन्या हेतु वर चाहिए। दिल्ली तथा निकट प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०-२७२१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६२-महाराष्ट्रीयन कोकणस्थ ब्राह्मण, २७/१६०/एम०ए०, स्टेट बैंक/१८०० रु० माहवार हेतु गोरी, सुन्दर, सुशील, इकहरी, शिक्षित वधू चाहिए। पिता पोस्टमास्टर, बड़ा भाई बैंक कार्यरत, बहन सम्पन्न घर में विवाहित, माता एम०ए०, बी०एड०। ज्येष्ठ वधू एम०एस-सी०। लिखें—वि०सं०-२७२२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६३-श्रीवास्तव, २६/१८२/, स्मार्ट, गोरा रंग, एम०ए० (अंग्रेजी), उ०प्र० निवासी, आठ वर्षों से स्टेट बैंक शहर शाखा कार्यरत, निजी मकान, प्रतिष्ठित परिवार के युवक हेतु सजातीय, सुयोग्य, सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहिए। कृपया पूर्ण विवरण सहित लिखें, शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०-२७२३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६४-२४/१७८/६० किलोग्राम, पंजाबी हिन्दू, बी०काम० के बाद एम०ए० (अर्थशास्त्र) जारी, सेना सेवारत, गोरे, पतले युवक हेतु शिक्षित वधू चाहिए। धर्म,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाति बंधन नहीं। लड़की खुद सम्पूर्ण विवरण सहित पत्र लिखें—वि०सं०-२७२४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६५-बैंक अधिकारी, अनुसूचित जाति के युवक, २९ वर्षीय, १६५ सेमी० हेतु सुन्दर, सुशिक्षित, परिपक्व विचारों की व संभ्रान्त परिवार की वधू चाहिए। जाति, प्रान्त व दहेज बन्धन नहीं। योग्य कन्या स्वयं भी लिख सकती हैं। लिखें—वि०सं०-२७२५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६६-२८ वर्षीय, मैथिल ब्राह्मण, न्यायिक दण्डाधिकारी वर हेतु सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७२६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६७-क्रिश्चियन, बी०एस-सी०, २१/१५७/१५०० कार्यरत, आकर्षक, गोरी, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु उपयुक्त कार्यरत वर चाहिए। सम्पर्क करें। लिखें—श्री दयाल, २७ पटेलनगर कालोनी, वाराणसी कैंट

६८-२८/१६२/२५००, ब्राह्मण, सुन्दर, गौरवर्ण, एम०एस-सी०, निःसंतान, तलाकशुदा, कालेज व्याख्याता कन्या हेतु डाक्टर, इंजीनियर, अधिकारी या समकक्ष वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०-२७२७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६९-२६$\frac{१}{२}$ वर्षीय, १७५ सेमी०, स्वस्थ, स्मार्ट, गौरवर्ण ब्राह्मण (भारद्वाज गोत्र), बी०एस-सी०, इलेक्ट्रीकल डिप्लोमा २०००/-, रेलवे सेवारत युवक हेतु पश्चिमी उ०प्र० से सजातीय, सुन्दर, सुशील, स्नातक/स्नातकोत्तर, गृहकार्यदक्ष वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७२८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७०-दिगम्बर जैन, २४/१७८ सेमी०, विविध व्यवसायी, प्रतिष्ठित परिवार, आकर्षक, म०प्र० निवासी हेतु सुन्दर घरेलू वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७२९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७१-२६ वर्षीय, १६५ सेमी०, एम०ए०, एल-एल०बी०, स्मार्ट, जीवन बीमा में स्टेनोग्राफर पद पर कार्यरत, मासिक आय चार अंकों में, मध्यवर्गीय, पंजाबी क्रिश्चियन (प्रोटेस्टेन्ट) हेतु सुन्दर, सुशील, छरहरी, हायर सेकेण्डरी, गृहकार्य में दक्ष, मृदुभाषी, प्रोटेस्टेन्ट वधू चाहिए, दहेज नहीं, प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७३०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७२-२९/१७५, हैहय क्षत्रिय कल्चूरि, राय मध्यप्रदेशीय, एल-एल०बी०, कुलीन व्यवसायरत (कुकिंग गैस डीलर, सिविल कान्ट्रेक्टर) हेतु सजातीय, सुशील वधू चाहिए। जन्म तारीख, स्थान व समय लिखें। लिखें—वि०सं०—२७३१ मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७३-चौरसिया, ३० वर्षीय, १६५ सेमी०, बी०एस-सी० (गणित) आनर्स प्रथम श्रेणी, बी०एड०, जूनियर इंजीनियर मैकेनिकल (प्रथम श्रेणी), ए०एम०आई०ई० अध्ययनरत, मासिक आय चार अंकों में हेतु डाक्टर, लेक्चरर, शिक्षिका या एम०ए०, बी०एड०, बी०ए०, बी०एड०, प्रतिभा सम्पन्न सजातीय वधू चाहिए। प्रथम बार में सम्पूर्ण विवरण लिखें। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२७३२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७४-२८ वर्षीया, स्नातक तथा २१ वर्षीया, मैट्रिक पास, ब्राह्मण कन्याओं के लिए शासकीय सेवारत, व्यवसायी, सुयोग्य ब्राह्मण वर चाहिए, दहेज नहीं। लिखें—वि०सं०—२७३३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७५-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, २४/१५५, सुन्दर, गौरवर्ण, पोस्ट ग्रेजुएट, सम्पन्न परिवार की कन्या हेतु वर। शीघ्र उत्तम विवाह। जन्मांक सहित लिखें—पोस्ट बाक्स १०३, हेड पोस्ट आफिस, कानपुर

७६-गुरसिख, लम्बे, खूबसूरत, स्मार्ट, २६/१८० एवं व्यवसायी, कान्वेन्ट शिक्षित युवक हेतु लम्बी, अतिसुन्दर, शिक्षित, गृहकार्य दक्ष, घरेलू लड़की चाहिए। जाति व दहेज बन्धन नहीं। लिखें—अर्जुन सिंह, जे १२/७८, नाटी इमली, वाराणसी

७७-मैथिल ब्राह्मण, २६ वर्षीया, एम०ए०, बी०एड०, सुन्दर एवं स्मार्ट, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७३४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७८-मध्यप्रदेशीय सनाढ्य ब्राह्मण, २२/१५२, रंग गोरा, स्लिम, स्मार्ट (कानूनन तलाकशुदा) युवती हेतु नौकरीवाला या निजी व्यवसायवाला ब्राह्मण समाज का यू०पी०, मध्य प्रदेश, दिल्ली निवासी वर चाहिए। निःसन्तान विधुर तलाकशुदा स्वीकार्य, शादी कोर्ट या आर्य समाज द्वारा, दहेज इच्छुक क्षमा करें, फोटो व पूर्ण विवरण के साथ प्रथम बार में सम्पर्क करें। लिखें—पं० राधेश्याम उपाध्याय (पत्थर वाले), सी०पी० कालोनी, मुरार, ग्वालियर ४७४००६ (म०प्र०)

७९-ओदिच्य ब्राह्मण, बडीसम्भा समकक्ष भी विचारणीय, २६ वर्षीय, एम०ए०, म०प्र० निवासी, १७५ सेमी०, रंग गोरा, हैंडसम, पी० डब्लू०डी० बी क्लास कान्ट्रेक्टर, टायर ट्यूब व आइलग्रीस के डीलर, प्रतिष्ठित तथा अच्छे सम्पन्न व्यवसायी, कार, बंगला सहित प्रतिभा सम्पन्न राजनीति व क्रिकेट से सम्बन्धित-मासिक आय-६०००/- से अधिक के लिये ग्रेजुएट, अतिसुन्दर, गौरवर्ण, सुशील, आकर्षक, समकक्ष वधू चाहिए। पूर्ण विवरण एक बार में दीजिए। अति शीघ्र। मंगलीय को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—२७३५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८०-३२/१६० सेमी०, स्वस्थ, बंगाली ब्राह्मण, शांडिल्य गोत्र, ढ़ाढ़ी श्रेणी, श्याम वर्ण, अति आकर्षक व्यक्तित्व, ग्रेजुएट, राजकीय सेवा में वरिष्ठ लिपिक कन्या हेतु सुन्दर, स्वजातीय, स्वावलम्बी वर (राजस्थान निवासी को प्राथमिकता) एवं भ्राता ३०/१७० सेमी० और २९/१७८ सेमी०, गेहुंआ रंग, स्वस्थ, आय क्रमशः १५००/१७०० के लिए सुन्दर, स्वजातीय वधू चाहिए। कृपया दहेज इच्छुक सम्पर्क न करें। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२७३६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८१-गौड़ ब्राह्मण, निस्संतान विधुर, रंग गेहुंआ (हल्के चेचक के निशान), उम्र ३५, १७० सेमी०, मध्यमवर्गीय परिवार (निजी व्यवसाय) हेतु गरीब, विधवा, तलाकशुदा (निस्संतान), उपयुक्त जीवन साथी (वधू) चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२७३७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८२-खत्री, एम०ए०, २७$\frac{१}{२}$ वर्षीया, लम्बी, संभ्रांत परिवार, सुन्दर व्यक्तित्व, तीखे नाकनक्श, स्वस्थ, स्मार्ट, साफ रंग हेतु सेवारत/व्यवसायरत सजातीय योग्य वर चाहिए। पिता प्रवन्धक राष्ट्रीयकृत बैंक। शीघ्र विवाह। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—अरुण कुमार सहगल, १३/२६८ हलकामदन, नाई की मंडी, आगरा-२८२०१०

> कृपया उल्लिखित बाक्स न० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने कें इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।
>
> विज्ञापन दर इस प्रकार है :—३० शब्दों तक ३० रुपये, ५० शब्दों तक ४० रुपये, ७० शब्दों तक ५० रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।
>
> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें मनोरमा, मुट्ठीगज, इलाहाबाद—३

८३-२५ वर्षीया, राजस्थान निवासी, पंजाबी खत्री, १५५ सेमी०, ग्रेजुएट, गौरवर्ण, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, प्रतिष्ठित परिवार की कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२७३८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८४-२६ वर्षीय, १५५ सेमी०, प्रतिष्ठित पासी परिवार, गोरा रंग एवं सुन्दर गठन, नादर्न रेलवे में वेलफेयर इंसपेक्टर, २५००/— मासिक वेतन, आई०ए०एस० प्रतियोगी हेतु सुन्दर, सुशील, सुशिक्षित, शाकाहारी, गृहकार्य में दक्ष कन्या चाहिए एवं इन्टर में पढ़ रही बहन हेतु वर चाहिए। फोटो सहित पत्राचार करें। लिखें—अरविन्द कुमार, ९६ नयापुरा, स्टेनली रोड, इलाहाबाद।

८५-भारद्वाज गढ़वाली ब्राह्मण, २७/१७० सेमी०, इलेक्ट्रानिक्स टेक्नीशियन, मासिक आय २००० रु०, पिता केन्द्र कर्मचारी, गुजरात के विकसित औद्योगिक शहर में अपना निजी मकान एवं सम्पत्तिवाले, प्रगतिशील मध्यमवर्गीय परिवार के स्वस्थ युवक को इलेक्ट्रोनिक्स व्यवसाय से सम्बन्धित अनुभवी या गुजरात में ही स्वरोजगारी में मददगार जीवनसाथी (वधू) अपने मिलनसार, मेहनती, व्यसनमुक्त, प्रगतिशील विचारधारा के अनुरूप चाहिए। मधुर, स्वच्छ, पवित्र, सहयोगी, अपनत्व चाहनेवाले परिवार, लिखें—वि०सं०—२७३९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८६-सरयूपारीण ब्राह्मण, सांकृत गोत्रीय, पाण्डेय, बी०ई० सिविल इंजीनियर, सरकारी सेवा में कार्यरत, २६/१७०, गोरा, स्मार्ट, आकर्षक व्यक्तित्व, सम्पन्न परिवार, साथ में अच्छा व्यवसाय भी, सभी भाई गजटेड आफीसर, पिता रिटायर्ड गजटेड आफीसर, जबलपुरवासी युवक हेतु वधू चाहिए। लिखें—पाण्डे गैस एजेन्सी, २७०—आनन्दनगर, आधारताल, जबलपुर, फोन—२७६१३

८७-कुशवाहा, बी०ए० अध्ययनरत, सिलाई, पेन्टिंग में पालीटेकनिक फलसंरक्षण राजकीय सर्टीफिकेट, २० वर्षीया, सुन्दर, रंग गेहुंआ कन्या हेतु सजातीय, कार्यरत वर तथा एम०काम०, २३ वर्षीय, स्वस्थ, सांवले, मकान मालिक युवक हेतु लम्बी, गोरी, बी०एड० कन्या चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७४०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८८-२४/१६५ सेमी०, इन्टर, शाकाहारी, निर्व्यसनी, शान्त, दयालु स्वभाव, निजी व्यवसाय, आत्मनिर्भर, आय ३५००/-, निरंकारी सिख परिवार के मोने युवक हेतु २१ से कम की सुन्दर, सादगीप्रिय, शान्त, मृदुभाषी स्वभाव की कम पढ़ी-लिखी या इन्टर तक शिक्षित जीवन संगिनी चाहिए। दहेज, जाति, धर्म का बन्धन नहीं। निरंकारी को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—२७४१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८९-सिख राम गडिया, ४० वर्षीय, १७५ सेमी०, रंग गोरा, विधुर युवक, तीन पुत्रियों के पिता हेतु सजातीय, शिक्षित, सुन्दर वधू की आवश्यकता है। युवक का निजी मकान तथा अपना कारखाना है जहां शुगर फैक्ट्री की मशीनें बनाई जाती हैं। प्रथम बार ही फोटो सहित पूर्ण विवरण एवं पारिवारिक परिचय सहित अतिशीघ्र विवाह हेतु निम्न पते पर लिखें—मे० पूरन इंजीनियरिंग एण्ड फाउन्ड्री वर्क्स, पडरौना—२७४३०४, जिला देवरिया

९०-साहित्यिक रुचि रखनेवाली कोई धनाढ्य परित्यक्ता या अन्य ४२ वर्षीय संगीत कलाकार के घर दामाद बना लेने की इच्छुक शुक्लपक्ष में पत्र व्यवहार आमन्त्रित है। प्रार्थी सन्तानोत्पत्ति असमर्थ। लिखें—वि०सं०-२७४२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९१-२१ वर्षीया, सम्भ्रांत ब्राह्मण (सरयूपारीण), वाराणसी निवासी, १५४ सेमी०, संस्थागत बी०ए० अन्तिम वर्ष, सांवली, सुसंस्कृत, मृदभाषी, शाकाहारी, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु नौकरीशुदा, सजातीय वर चाहिए। शीघ्र विवाह हेतु इच्छुक लिखें—वि०सं०—२७४३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ो खत्री,
में दक्ष,
ए। शीघ्र
मुट्ठीगंज,

परिवार,
सपेक्टर,
ोगी हेतु
क्ष कन्या
ए। फोटो
नयापुरा,

सेमी०,
०, पिता
में अपना
यमवर्गीय
वसाय से
मददगार
सनमुक्त,
, स्वच्छ,
लिखें—
—३
पाण्डेय,
कार्यरत,
परिवार,
आफीसर,
क हेतु वधू
नन्दनगर,

पेन्टिंग में
० वर्षीया,
वर तथा
लिक युवक
लिखें—
—३
निर्व्यसनी,
र्भर, आय
हेतु २१ से
व की कम
चाहिए।
थमिकता।
ाबाद—३
मी०, रंग
सजातीय,
जी मकान
ीनें बनाई
वरण एवं
निम्न पते
ड़ी वर्क्स,

परित्यक्ता
बना लेने
है। प्रार्थी
मनोरमा,

पुपरीण),
० अन्तिम
कार्य में दक्ष
घ्र विवाह
मुट्ठीगंज,

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

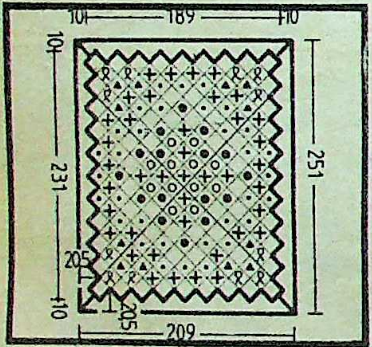
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पैचवर्क से बनाइये खूबसूरत क्विल्ट

रंग-बिरंगा खूबसूरत क्विल्ट देखने वालों का मन तो मोह ही लेता है, आपके फालतू रखे कपड़ों का भी सदुपयोग हो जाता है। जरा-सी सूझबूझ से आप भी इसे बना सकती हैं।

सामग्री : भूरे व बेज रंगों में ८ अलग-अलग तरह के प्रिंटेड कपड़े (प्रत्येक प्रिंट ९० सेमी० × ९० सेमी० या ७० सेमी० × १२० सेमी० नाप में) बार्डर के लिए सादा भूरे रंग का कपड़ा २.५५ मीटर, अस्तर के लिए पतला कपड़ा ४.२० मीटर, १४० सेमी० अर्ज का ४.२०



मीटर फोम या रूई की तह, मेल खाते रंग का धागा, ९.३० मी० पाइपिंग।

नोट : प्रत्येक सीवन के लिए १ सेमी० अतिरिक्त दबाव रखें।

नाप : २०९ सेमी० × २५१ सेमी०।

विधि : प्रिंटेड कपड़ों में से १७ सेमी० × १७ सेमी० नाप के वर्गाकार टुकड़े, सीवन के लिए अतिरिक्त दबाव रखते हुए काट लें। प्रदर्शित ग्राफ में वर्गों की संख्या व लगाने का क्रम दिखाया गया है। ग्राफ की सहायता से सबसे पहले एक-एक पट्टी १७ वर्गाकार टुकड़े जोड़ते हुए तीन पट्टियां तैयार कर लें। इसके बाद क्रमशः नम्बर कम करते हुए पट्टियों के दोनों तरफ अन्य वर्ग जोड़ते हुए क्विल्ट का ऊपरी भाग तैयार करें।

बॉर्डर : क्विल्ट का बार्डर तैयार करने के लिए सादे भूरे रंग के कपड़े में से २ पट्टियां २१.५ सेमी० × २५३ सेमी० तथा २ पट्टियां २१.५ सेमी० × २११ सेमी० नाप की काट लें। पैचवर्क से तैयार भाग के चारों तरफ बॉर्डर लगा दें। कोनों पर सही स्थिति में सिलने के बाद फालतू कपड़ा छांट दें।

अस्तर के कपड़े में से २१० सेमी० × १४० सेमी० नाप के दो टुकड़े काट लें। इनके बीच फोम या रूई की तह रखकर किनारों को हाथ से सिल दें। इस अस्तर को पैचवर्क से बने भाग के नीचे रखें और वर्गाकार सीवन के अनुसार पहले कच्चे टांकों से सिल दें। सही स्थिति में सिल जाने पर सभी तहों सहित क्विल्टिंग करते हुए मशीन द्वारा वर्ग बनाते हुए सिल दें। चारों ओर के किनारों से १ सेमी० स्थान छोड़ते हुए मशीन से चारों सिल दें। फालतू कपड़ा छांट दें और चारों ओर पाईपिंग लगा दे।

—सहयोग : आई०पी०सी०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

संस्थापक : स्व० श्री क्षितीन्द्र मोहन मित्र। प्रधान सम्पादक : आलोक मित्र। सम्पादिका सुचरिता मित्र। संयुक्त सम्पादक : अमरकांत। श्री

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Regd. No. AD-7 | MANORAMA | RNI No. RN 2390/57
Lic. No. U/AD-7 | January 1st 1989 | Rs. 7.00 Per Copy

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब त्वचा में साँस सी आई!

नया
केयो-कार्पिन
एन्टिसेप्टिक क्रीम

आपने देखा है क्या आप जो एन्टिसेप्टिक क्रीम इस्तेमाल कर रहे हैं उससे त्वचा पर गोंद जैसी चिपचिपाहट का प्रलेप हो जाता है? इसके फलस्वरूप रोमकूप का मुंह बंद हो जाता है।

लेकिन आधुनिक त्वचा परिचर्या का असली मकसद रोमकूप का मुंह खुला रखना है। इसलिए 'स्टीमिंग' और 'फेसियल' का प्रचलन शुरू हुआ। और इसी वजह से गोंद जैसी चिपचिपाहट वाली क्रीम का इस्तेमाल न करना ही अच्छा है। कारण, रोमकूप का मुंह बंद होने से त्वचा की सांस मानो बंद हो गई।

नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम : इसीलिए दे'ज मेडिकल ने तैयार किया है नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम। अब आपकी त्वचा राहत की सांस लेगी।

इसमें गोंद जैसी चिपचिपाहट नहीं : इसलिए आसानी से यह क्रीम त्वचा में समाकर त्वचा को सुरक्षित रखता है। चिपचिपाहट नहीं होने से इस क्रीम का आप घर या बाहर जहां चाहें इस्तेमाल कर सकते हैं। फलस्वरूप धूप और वर्षा से आपकी त्वचा रात दिन सुरक्षित रहती है। अब देखिए, आपकी त्वचा में कैसी स्वस्थ निखार आ गई है।

आयुर्वेदिक क्रीम : आयुर्वेदिक उपादान से तैयार होने के कारण केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम फोड़ा फुंसी, कट जाने, फट जाने या जल जाने आदि में बहुत उपयोगी है। शिशु की कोमल त्वचा में रैश की जलन में आराम पहुंचाने के लिए यह बेजोड़ है। आयुर्वेदिक क्रीम होने से इसका इस्तेमाल त्वचा को सतेज बनाता है। इसलिए असमय में मुंह पर झुर्रियां नहीं पड़ने पातीं। और इसे लगाकर धूप में घूमने पर भी रंग खराब नहीं होता! एकबार आजमा कर तो देखिए। आप और आपकी त्वचा राहत की सांस लेंगे।

Dey's®
दे'ज मेडिकल
की संभाल, आपका भरोसा

TSAC-DMAC-1HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दम घोंटती थी दुर्गंध

और विविधता और वैभव से भरी प्रकृति.
कितने ही रंग और रंगतों में मोहती.
कोई किसी स्मारक को बदशक़्ल करता दिखे,
किसी पूजास्थल या तीर्थ का अपमान करे, या
परिवेश को बिगाड़ता गंदा करता नज़र आये तो
आप चुप न बैठिए.
उसे समझाइए.
उसे रोकिए.

उसकी शिकायत कीजिए.
अपनी अनमोल विरासत को बचाइए.
सिर्फ़ यही है आपकी धरोहर.

हम ही रचेंगे
हम ही रखेंगे
अपना भारत सुन्दर

Department of Tourism Government of India

HTA 6239 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy
Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and

३१ जनवरी '८९, वर्ष ६६, अंक २

इस अंक का आकर्षण

लेख फीचर

जब टेलीफोन का बिल जरूरत से ज्यादा आने लगे १५
पूर्व की बेटी : श्रीमती बेनजीर भुट्टो १६
वर्ष १९८८ के वीर बच्चे २७
झींको मत ३१
विदेशों में पचास प्रतिशत विवाहित पुरुष बेवफा क्यों होते हैं? ३२
आप कितनी सफल होंगी? ४४
कमरे में खिला बसंत ४६
सुझावों का स्वागत कीजिए ६४
सौन्दर्य का निखार हर उम्र में ६८
मां-बाप का बेटी-दामाद के साथ रहना अनुचित क्यों? ७९
इदिरा बावा : एक महिला जासूस ८५
क्या आप डिटेक्टिव बनना चाहती हैं? ८६
एक सहज सुन्दर केश-सज्जा ९४

कथा साहित्य

किस्सा लेखक बनने का/फज्ले हसनैन ९
जिम्मेदार कौन?/विकास कुमार झा ४१
एक थी श्यामा/श्रीकृष्ण दास ५१
प्रतिमुख/नंदिता मुखर्जी ७२

स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/मेरी सुहागरात ८/अनुभव ११/व्यंजन १८/आपसे मिलिए ३८/डॉक्टर सुनिये ३९/सौन्दर्य समस्या ४०/क्रोशिया ४९/पैचवर्क ५०/पाठिकाओं के व्यंजन ५७/फिल्मी जगत ८०/पाठिका ... ८९/श्रीमती जी ९५/कढ़ाई ९६/

आवरण कथा :

२० आवरण कथा : बदल रहे हैं रिश्ते सास-बहू के

बदलते समय में अन्य रिश्तों की तरह सास-बहू के रिश्ते में भी बदलाव आया है। कैसा है यह बदलाव? क्या कारण हैं इसके पीछे?... सास-बहू के संबंधों पर एक विशिष्ट रचना।

६६ कला को समर्पित युगल : सतीश गुजराल एवं किरन बुद्धिराजा

मशहूर चित्रकार सतीश गुजराल एवं उनकी पत्नी किरन बुद्धिराजा के दाम्पत्य-जीवन की रोचक झांकी।

८२ मिर्जा गालिब : सीरियल नहीं, गजल है

दूरदर्शन पर प्रसारित हो रहे 'मिर्जा गालिब' सीरियल पर एक विशेष रचना।

३० फैशन : दुपट्टे के नये तेवर

नये-नये ढंग से दुपट्टा ओढ़ना भी आज फैशन का एक अंदाज है। इस फीचर के जरिये जानिये दुपट्टा ओढ़ने के कुछ अनूठे अंदाज।

मुखपृष्ठ छाया : एन० शाह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके पत्र

संकीर्ण विचार

पिछले दिनों मैं अपने पति के साथ बस में सफर कर रही थी। एक जगह बस रुकी तो एक सज्जन अपनी पत्नी का हाथ पकड़े बस में चढ़े। बस में भीड़ बहुत थी, इसलिए दोनों खड़े ही रहे। किसी ने मानवतावश उनकी पत्नी को अपनी सीट देनी चाही तो पतिदेव ने स्पष्ट इंकार कर दिया।

वे अपनी चौकन्नी निगाहों से कभी अपनी पत्नी की ओर देखते और कभी अन्य यात्रियों की ओर। भीड़भाड़ में किसी का धोखे से भी उनकी पत्नी का स्पर्श हो जाए, तो उसी से उलझ पड़ते। शायद वे सोचते थे कि परपुरुष के स्पर्श मात्र से ही उनकी पत्नी अपवित्र हो जाएगी। आज जहां हर क्षेत्र में महिलाएं पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ रही हैं, वहां इस तरह का सोच रखना कहां तक उचित है?

—श्रीमती संतोष कुमार, बिलासपुर

मैं शर्मिन्दा हूं

सुबह का समय था। सर्दियों के दिन थे। मैं रोज की तरह लॉन में नंगे पैर टहल रही थी। ठण्डी ओस तलुओं में सीझ रही थी।

अचानक मेरा ध्यान लॉन के गुलाबों की ओर गया। किसी ने एक तरफ से आठ-दस गुलाबों पर हाथ साफ कर दिया था। गुस्से से मैं पागल हो गयी। आखिर किस ने किया है यह विनाश? कम-से-कम मेरे दोनों बच्चे तो यह करने से रहे। हमारे यहां पौधों पर ही फूल सूख जाते हैं लेकिन तोड़े नहीं जाते। मैंने अनुमान लगाया कि संभवतः कोई चारदीवारी फांदकर आया और फूल तोड़कर भाग गया। मैं मन-ही-मन उस अज्ञात चोर को शाप देते हुए घर में दाखिल हुई ताकि पति को जगाकर इस बात की खबर दे सकूं। जब मैं ड्राइंगरूम से गुजर रही थी तो मैंने सोफे के पीछे अपनी बेटियों—ग्यारह वर्षीया रोली और नौ वर्षीया रूही को देखा। मैं सचमुच कुछ नहीं समझ सकी कि आखिर इतनी सुबह ये लड़कियां क्या कर रही हैं? मैं दबे पांव उस ओर गयी तो देखा कोने में गुलाब और दूसरे अन्य फूल बिखरे हैं और रोली माला में उन्हें गूंथ रही है। तो ये हैं गुलाब तोड़ने वाले शैतान। गुस्से से तमतमाते हुए मैंने रोली को बुलाया और एक भरपूर चांटा उस जाड़े की सुबह रोली के गाल पर जड़ दिया। फिर मैंने कहा, "आखिर यह क्या तमाशा है? तुमने गुलाब क्यों तोड़े?" रोली दहशत की वजह से कुछ नहीं बोल पा रही थी तो रूही ने डरी हुई आवाज में कहना शुरू किया, "ममी, आज आपका जन्मदिन है। कई दिनों से रोली दीदी ये सोच रही थीं कि आपको हम ऐसी चीज देंगे जो आपको सबसे ज्यादा पसन्द हो। आपको हम गुलाब की माला देना चाहते थे क्योंकि गुलाब आपको बहुत अच्छे लगते हैं।"

रूही बोले जाती थी और मेरे आंसू न रुकते थे। मैंने रोली के गाल पर अपने होंठ रख दिये जहां मेरे हिंसक चांटे ने एक लाल गुलाब अंकित कर दिया था।

मैं उस दिन की अपनी हिंसा पर शर्मसार हूं। मेरी बेटियों ने गुलाब जरूर तोड़े थे लेकिन गुलाबों के माध्यम से वे मेरे साथ, यानी अपनी मां के साथ आत्मीय और गुलाबों से ज्यादा सुन्दर रिश्ता निर्मित करना चाहती थीं।

—रेशम, कलकत्ता

द्वेष भावना

हमने नया मकान बनवाया और बड़े शौक से उसका एक-एक कमरा सजाया। नया और सजा-संवरा मकान सभी आगन्तुकों को पसंद आया। इसी बीच बम्बई के एक अति आधुनिक इलाके में रहनेवाली मेरी देवरानी हमारे घर आईं। मैंने उनसे पूछा, "क्यों कैसा बना है घर हमारा?" इस पर वह बोलीं, "ठहरो भाभी, पूरी तरह देख लूं, तब बताती हूं।" उनकी बात सुनकर मैं ठगी सी रह गई। उन्होंने घूम-फिर कर पूरा घर देखा। दो-एक जगह बेवजह ही कुछ गड़बड़ी भी बतायी। तारीफ का एक शब्द भी नहीं कहा। वास्तव में कुछ अपने लोग भी इस तरह की द्वेष भावना मन में रखते हैं कि किसी के अच्छे सामान या काम की तारीफ भी नहीं कर पाते।

—मंजु चन्द्रमोहन, ग्वालियर

वे दिन

शायद एक साल पहले की बात होगी। मुझे बुखार आया जो बाद में मियादी बुखार में बदल गया। पच्चीस दिनों तक मैं बिस्तर में पड़ी रही। बुखार बीच-बीच में इतना बिगड़ जाता था कि मेरे पति के लिए यह अनिवार्य हो गया कि वे दफ्तर से छुट्टी ले लें। वे ज्यादातर मेरे पास बगल में रहते, मेरे माथे पर गीली पट्टियां रखते, पानी में ग्लूकोज मिलाकर मुझे देते और वक्त पर दवाएं। एक समय तो था कि पति महोदय को एक मिनट की छुट्टी नहीं मिलती थी और कहां पूरा-पूरा दिन मेरे साथ रहने लगे थे। कितने ही अनुभव, घटनाएं उन्होंने मुझे सुनाए। कभी-कभी वे किसी पत्रिका में छपी पूरी कहानी मुझे पढ़कर सुना देते। बीते हुए दिनों के कितने ही प्रसंग हमारे बीच फिर ताजा हो उठे। सम्बन्धों की ऊष्मा जो घर-गृहस्थी की भागमभाग और चूहादौड़ में कहीं खो चली थी, एक बार फिर हम उसे महसूस करने लगे। एक बार फिर हमें लगा कि पति-पत्नी एक दूसरे के सच्चे साथी और पूरक हैं।

बुखार के वे तपते हुए दिन शरीर को तोड़ देने वाले थे लेकिन उन दिनों मेरा पति के साथ एक बेहद आत्मीय सेतु पुनर्निर्मित हुआ। एक बार फिर हम बहुत नजदीक आये। स्मरणीय हैं वे बुखार के जलते हुए दिन।

—कांता ठाकुर, ग्वालियर

जैसे को तैसा

पिछले दिनों की एक घटना मैं भूल नहीं पाती। लिफाफा लेने के लिए मैं पोस्ट ऑफिस गयी थी। वहां मैं लाइन में खड़ी अपनी बारी का इन्तजार कर रही थी। काउण्टर पर बैठा हुआ व्यक्ति बहुत ही रूखे तरीके से व्यवहार कर रहा था। मेरे आगे जो महोदया थीं उन्होंने चार पोस्टकार्ड मांगे। काउण्टर क्लर्क ने कार्डों को उनकी ओर लगभग फेंकते हुए, झिड़कती हुई शैली में कहा, "लीजिए" कार्ड जमीन पर गिर पड़े। मेरे आगे की महिला ने कार्ड के साथ पैसे काउण्टर के सामने नीचे जमीन पर रख दिये और बोली, "मुझे कार्ड जमीन से उठाने पड़े। पैसे भी आप वहीं से उठाकर लीजिए।" बदसुलूकी करने वाले क्लर्क के गाल पर जैसे तमाचा लगा हो—वह अवाक था। और, ईंट का जवाब पत्थर से देकर वह महिला पूरे साहस और आत्मविश्वास के साथ बाहर निकल गयी।

—मोहिनी वत्सल, अजमेर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस रात मन का बोझ हलका हो गया था

अचानक उस दिन घर में अपनी शादी की चर्चा सुनी। जी धक् से रह गया। पढ़ना और सिर्फ पढ़ना अपना काम था। पढ़ने के अलावा सिर्फ ताश के पत्ते फेंटने का शौक दीवानगी की हद तक था। और काम औरों के लिए थे। सच कहूं, शादी-ब्याह के चक्कर में पड़ने की बात तो सोची ही न थी। सो, चर्चा सुनकर होश उड़ गये। लोग कहते हैं, मैं बहुत दबंग हूं, इसलिए पटरी बैठेगी या नहीं, यह भी प्रश्न था। मुझसे अन्याय एकदम बर्दाश्त नहीं होता। और सबसे बड़ा अन्याय तो यही होने जा रहा था, कि शादी लगभग पक्की हो जाने पर मुझे सूचना मिल रही थी। देखने-दिखाने का कार्यक्रम चुपके-चुपके कब संपन्न हो गया, मुझे आभास तक नहीं हुआ।

रह-रह कर रोष मुझे अपने पिताजी पर आ रहा था। यों तो घर-बाहर के हर मसले पर मेरी राय ली जाती थी, पर आश्चर्य! मेरे जीवन की सर्वाधिक महत्वपूर्ण घटना का मुझे भान तक नहीं हुआ। मेरे नितांत व्यक्तिगत मामले में मुझसे पूछना तो दूर, मुझे बताने तक की जरूरत नहीं समझी गयी। मेरे साथ यह कैसा विश्वासघात किया जा रहा है। मन कड़वाहट से भर गया। मन-ही-मन मैंने निश्चय कर लिया आजीवन पिताजी से नहीं बोलूंगी।

अब अपने भावुक सुकुमार मन की भावनाओं पर हंसी आती है। अपने ही पिताजी जिन पर मैं जान छिड़कती थी, उनको अपना बैरी मान बैठी थी। सच कहूं, उन्हीं की प्रेरणा से मुझे पढ़ने-लिखने का माहौल मिला था।

बहरहाल पिताजी से न बोलने का प्रण मैंने कर लिया था। इससे बातचीत मां के माध्यम से होती थी। पिताजी के सामने मैं जान-बूझ कर नहीं पड़ना चाहती थी। पिताजी ने कहलवाया, "यदि अपने पिता पर इतना अविश्वास है और अपने पिता को सबके सामने हीन बनाने में ही तुम्हें संतोष या सुख मिलेगा, तो मुझे कुछ नहीं कहना।" और इस तरह समझाने-बुझाने का सिलसिला कई दिन तक चला।

अंततः वही हुआ, जो ऐसे मामलों में प्रायः होता है। पिताजी सरप्राइज देना चाहते थे। पूरी तरह आश्वस्त होने पर ही उन्होंने यह रिश्ता पक्का किया था। मुझे भी आश्वासन दिया गया, कि पढ़ने-लिखने और अपनी रुचि के कामों को करने में किसी भी स्तर पर कोई बाधक नहीं होगा। यह भी सुनने को मिला, "ऐसे सुलझे हुए सज्जन परिवार से संबंध जोड़ने का सौभाग्य बड़े नसीबवालों को ही मिलता है।"

शादी हो गई। न कोई पुलक, न कोई उमंग। शादी मुझे कुठाराघात लग रही थी।

ऐसी मानसिक स्थिति के साथ उस रात मुझे सुहागकक्ष में पहुंचाया गया। लगभग तमतमाया हुआ चेहरा लेकर दीवार की ओर मुंह करके बैठ गई थी। इन्हीं महाशय के कारण मेरी आकांक्षाएं कुचली जानेवाली थीं।

शादी के विरोध की मेरी बात पिताजी ने स्वयं इनको ज्यों-की-त्यों बता दी थी। पिताजी को इनकी समझदारी पर पूरा भरोसा था और मेरी नादानी की परवाह कम थी।

ये आये। मेरी ओर नजर डाली। फिर शहद घुली आवाज में कहा, "सुनो।"

फिर इन्होंने अपनी जेब से अत्यंत दिलकश ताश की गड्डी निकाली। मेरे सामने रख कर पूछा, "क्यों, खेलोगी न?"

इतना स्नेहिल स्वर! मेरे बारे में इतनी विस्तृत जानकारी। मैं अवाक् रह गई।

मुझसे खामोश नहीं रहा गया, "आखिर आपको कैसे मालूम कि मुझे ताश खेलने का शौक है?"

"मुझे तुम्हारे बारे में सब कुछ मालूम है। चूंकि तुमने मेरे बारे में जानने की कोई कोशिश नहीं की, इसलिए तुम्हें मेरे बारे में कुछ नहीं मालूम।" मुस्करा कर इन्होंने जवाब दिया। पिताजी ने इस शादी में जन्मकुण्डली का नहीं, अभिरुचियों का मिलान किया था। तनावरहित घर के वातावरण को अधिक परखा और पहचाना था। इनका भी पढ़ने-लिखने के बाद दूसरे नम्बर का शौक ताश खेलना ही था।

सच कह रही हूं, कल तक के इस पुरुष के लिए मेरी सारी कटुता समाप्त हो चुकी थी। मन का बोझ हलका हो गया था।

और फिर खुशी-खुशी वह रात सरक गई। अरसे के बाद मीठी नींद सोने का सुख मिला था।

—श्यामा भाटिया

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण सादर आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए अपना पता लिखा टिकट लगा लिफाफा भी अवश्य भेजें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फुरसतनामा

किस्सा लेखक बनने का

फ़ज़्ले हसनैन

जब लेखक बनने का भूत सवार होता है, तो क्या-क्या पापड़ नहीं बेलने पड़ते ?...बता रहे हैं हमारे रचनाकार।

जब हमने किसी तरह रो-धोकर एम०ए० पास कर ही लिया तो हमसे लोग हमारी उपयोगिता पूछने लगे। छोटी-मोटी मुलाज़मतें हमें पसंद नहीं आईं और किसी बड़ी मुलाज़मत ने हमें मुंह न लगाया। हम बड़े असमंजस में थे, कि एक दिन हमें अचानक खयाल आया, कि क्यों न लेखक ही बन जायें। इस तरह हर जगह हमारा नाम भी हो जायेगा और लोग दुनिया में हमारे तशरीफ लाने का मकसद पूछना भी बन्द कर देंगे। इस खयाल का आना था, कि हम दिलो-जान से लेखक बनने में जुट गए। पहला काम हमने यह किया, कि अपनी जुल्फ को लावारिस छोड़ दिया, कि तुम बिलकुल आजाद हो, जिधर चाहो, जाओ। इसका हमें यह फायदा नजर आया, कि हम लेखक तो लगने ही लगेंगे, साथ ही लोग हमें फिलास्फर भी समझने लगेंगे। आंखों पर जीरो नम्बर का चशमा यों ही नाहक चढ़ा लिया कि बुद्धिजीवियों की लाइन में भी हम पीछे न रहें और लोग समझ लें, कि दिन-रात पढ़ने-लिखने के चक्कर में हम धीरे-धीरे अपनी [illegible] से भी महरूम होने के दर पर हैं।

अब हम लगभग हर प्रकार की पत्र-पत्रिकायें पाबंदी से मंगाने लगे। एक चमड़े का बैग भी खरीद लिया और इन पत्र-पत्रिकाओं को इस बैग में इस तरह रखते कि उनके नाम बैग से झांकते रहें, ताकि किसी मिलनेवाले की नजर हमसे पहले हमारे बैग पर पड़े। हमने अपने लिखने-पढ़ने का कमरा बिलकुल अलग कर लिया। एक उमदा किस्म का राइटिंग पैड भी खरीद लिया। काफी हाउस भी पाबंदी से जाने लगे। गरज़ यह कि हम में एक रचनाकार के लगभग सारे गुण जमा हो चुके थे सिवाय रचनात्मक बुद्धि के। अब दिन-रात हमें कहानी के प्लाट की तलाश रहती। पर कमबख्त प्लाट थे, कि किसी तरह गिरफ्त में ही न आते थे। पर सच है, जहां चाह, वहां राह। आखिर एक दिन प्लाट से हमारी मुठभेड़ हो ही गयी। फिर क्या था ! दिन-रात एक करके हम एक कहानी लिखने में कामयाब हो ही गये।

हमने अपनी कहानी एक पत्रिका को भेज दी। सम्पादक का खत आया, कि अगर हम कहानी को उसके हाल पर छोड़ दें, तो साहित्य-जगत पर हमारा यही बड़ा अहसान होगा। अलबत्ता अगर हम अतुकान्त कविता लिखने का प्रयत्न करें तो सम्भव है, सफलता मिल जाय। हमने सोचा चलो कवि ही बन जाते हैं। कवियों को भी तो अकसर बड़े-बड़े पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है। और फिर उस सम्पादक ने हममें 'कुछ' देख कर ही तो कवि बनने की सलाह दी होगी।

चुनांचे अब हमने सारा ध्यान कविता की ओर मोड़ दिया और किसी-न-किसी तरह एक कविता कहकर ही दम लिया। कविता तुरंत उसी सम्पादक को प्रेषित कर दी। जवाब आया, 'आपने जो रचना भेजी है, वह कहानी है या कविता' ? खत पढ़कर खून ही तो खौल उठा। आप ही सोचिए, जब हमने कहानी भेजी तो उसने हमें कविता लिखने की सलाह दी थी। और अब जब खून-पसीना एक करके कविता भेजी तो पूछता है कि यह कविता है या कहानी ? हमने अपनी रचना वापस मंगा ली और उसे एक दूसरी पत्रिका को भेज दिया। सम्पादक का खत आया : "हम आपकी रचना (वह कहानी हो या कविता, यह अभी तक तय नहीं हो सका) अगले अंक में प्रकाशित कर सकते हैं, बशर्ते कि आप अपने शहर से कुछ बड़े विज्ञापन भिजवा दें वर्ना शायद अगला अंक निकालना सम्भव न हो सकेगा और इस तरह दुनिया एक महान रचना से वंचित रह जायेगी।" यह खत पढ़कर हमारे दिल पर जो गुजरी होगी, उसका अंदाजा आप खुद ही लगा सकते हैं। अगर विज्ञापन हासिल कर लेना इतना आसान होता, तो अब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तक हम स्वयं ही कोई पत्रिका न निकाल चुके होते। और उसमें कुछ दिनों तक केवल अपनी रचनाएं ही छापकर दिल की हसरत पूरी कर लेते।

इस घटना से हमारे दिल को ऐसा सदमा पहुंचा, कि हमने कवि या लेखक बनने का खयाल ही दिल से निकाल देना चाहा, लेकिन अब ऐसा मुमकिन कहां था? हमारे यार-दोस्त जो हमारी इस साहित्यिक भाग-दौड़ में काफी दिलचस्पी ले रहे थे। इतनी जल्दी हथियार डाल देने पर हमारी लानत-मलामत करने लगे और उन्होंने फिर हमसे एक कहानी लिखवा कर ही दम लिया।

हमारे एक शुभचिन्तक स्वयं वह कहानी एक सम्पादक के हवाले कर आये। सम्पादक की स्वीकृति भी आ गई, कि हमारी कहानी जल्दी ही प्रकाशित होने वाली है। बस, अब क्या था? हमें तो मुंह मांगी मुराद मिल गयी। पिछले काफी दिनों से लोगों से मिलने-जुलने में हम काफी परेशानी महसूस कर रहे थे, क्योंकि जब भी कोई जानने वाला मिलता, पहले यही सवाल करता, "कहिए, लेखक महोदय, कहां-कहां छप रहे हैं?" अब तो हमारे हाथ एक सुबूत लग चुका था। इसके लिए हम घूम-घूम कर लोगों से मुलाकात करते और बात घुमाकर इसी विषय की ओर ले आते। बात करने वाले का पीछा उस वक्त तक न छोड़ते, जब तक सम्पादक का वह स्वीकृति पत्र आईने की तरह उसके सामने न कर देते। इस खत को हम हर वक्त सीने से लगाये रखते।

अब हमें एक नयी समस्या से दो-चार होना पड़ रहा था यानी इस 'घटना' का 'सेलीब्रेशन'। यार लोगों ने खूब हाथ साफ किये। हम भी सोचते चलो, कोई बात नहीं, यही 'मुफ्तखोर' हमें एक बड़ा लेखक बनाने में सहायक सिद्ध होंगे। हमने उन्हें एक-एक पोस्टकार्ड भी सौंप दिया कि हमारी कहानी छपते ही वह लोग सम्पादक के नाम खत लिखें और हमारी कहानी की तारीफ में जमीन आसमान के कुलाबे एक कर दें।

अब हमने बड़े-बड़े लेखकों से रब्त-ज़ब्त भी पैदा करना शुरू कर दिया। हम हर वक्त इसी टोह में रहते, कि कौन बड़ा लेखक हमारे शहर में आने वाला है। पहले तो हम पूरी कोशिश करते, कि उसे अपना ही मेहमान बनायें, लेकिन अगर वह हमें बिलकुल ही घास न डालता तो हम स्वयं उसके पीछे लग लेते, कि इसमें भी थोड़ी बहुत पब्लिसिटी के चांसेज थे। बहरहाल हमने लेखक बनने के हर हथकण्डे को इस्तेमाल कर डाला। अपने विशेष 'चमचों' को हर वक्त साथ रखते थे, कि राह चलते लोगों से हमारा परिचय एक लेखक की हैसियत से कराते चलें।

अब हमें उस पत्रिका का इंतजार बहुत खल रहा था, जिसमें हमारी पहली रचना प्रकाशित होनेवाली थी। खुदा-खुदा करके कहानी प्रकाशित हुई और उस पत्रिका की दस प्रतियां हमारे नाम वी०पी० से आईं यानी हमारी कहानी का पारिश्रमिक हमें यह मिला कि हम उस पत्रिका की १० प्रतियां फरोख्त करें या फिर उनकी कीमत स्वयं अपनी जेब से भरें। लमहे भर को हमारे कदम लड़खड़ा गये और हम मैदान छोड़कर भागने की सोचने लगे। पर फिर फौरन ही संभल गये, कि बिना कुछ खोये कोई चीज हासिल नहीं की जा सकती। इसलिए हमने खुशी-खुशी पत्रिका की सारी प्रतियां अपने मुसाहिबों में मुफ्त बांट दीं।

अब हमें कहानी के सिवाय और किसी चीज़ से कोई दिलचस्पी नहीं रह गयी थी। दिन-रात नज़रें नये प्लाट की तलाश में रहतीं। लेखकों से मिलने-मिलाने के चक्कर में दिन-भर घर से गायब रहते। रात गये घर आते और कहानी की दुनिया में गुम हो जाते। घर वाले हमसे आजिज़ आ चुके थे। यहां तक कि एक दिन अब्बा जान ने अखबार में हमसे 'सम्बन्ध-विच्छेद' करने की खबर छपवा दी। वजह उन्होंने यह दी थी कि 'चूंकि मेरा लड़का लेखक हो गया है, इसलिये अब मुझसे उसका कोई वास्ता नहीं रहा।' लोग यह खबर पढ़-पढ़कर हम पर तरस खाते रहे और हम दिल ही दिल में खुश थे कि हमें अपनी कहानी के लिए एक नया प्लाट घर बैठे हाथ आ गया था।

CC-0, In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुभव

नये वर्ष की वह अविस्मरणीय शुभकामना

नये वर्ष की शुभकामनाएं लेने-देने की परम्परा कितनी पुरानी है, कहा नहीं जा सकता। इस बार 'अनुभव' के लिए विषय था—'नये वर्ष की वह अविस्मरणीय शुभकामना।' पाठिकाओं से प्राप्त सैकड़ों रचनाओं में से कुछ चुनिंदा संस्मरण यहां दिए जा रहे हैं।

जब लिफाफा बदल गया

—प्रेमदुलारी सत्संगी

बात उन दिनों की है, जब मैं गौने के बाद पहली बार घर आई थी। गौने में मेरी भाभी ने पतिदेव से पग-पग पर मजाक करके उन्हें खूब सताया था। संयोग से इसी बीच खुशियों से झोली भरे नव वर्ष का आगमन हुआ।

मुझे भली-भांति याद है, कि वह पहली जनवरी सन् १९६९ का दिन था। सुबह-सुबह बाहरी कमरे में दो लिफाफे देखकर मैं चौंक पड़ी। एक पर मेरा नाम व दूसरे पर 'भाभीजी', लिखा था। कोने पर 'इनका' नाम देखकर तो मेरी धड़कन ही बढ़ गई।

मैंने अपना लिफाफा तो छिपा लिया, तथा भाभीवाला उन्हें दे आई। उन्होंने पूछा भी, "क्या अकेले उन्हीं के नाम आया है?" मैंने जल्दी से 'हां' में सिर हिलाया और अपने कमरे में भाग गई।

फिर मैंने कांपते हाथों से पत्र खोला। वह एक सुंदर बधाई पत्र था। मैंने उन्हें होंठों से लगा कर सीने में छिपा लिया, फिर आहिस्ता से अन्दर खोला, पर खोलते ही वह मेरे हाथों से छूटकर नीचे गिर पड़ा। कारण, उसमें 'आदरणीया भाभीजी' लिखा था। बायीं तरफ दो औरतों का चित्र बना था, एक औरत के साथ दो बच्चे थे, एक को वह खुशी से ऊपर उछाल रही थी तथा दूसरा उससे लिपट कर खड़ा था। दूसरी औरत के साथ चार-पांच बच्चे थे, जो अधनंगे रोते-बिलखते उससे लिपटे थे। वह औरत भी सूख कर कांटा हो गई थी तथा घबड़ा कर इन बच्चों से जान छुड़ाकर भागना चाहती थी। इन दो चित्रों के नीचे लिखा था: कैसी बनने की तैयारी कर रही हो ऐसी? या ऐसी?

मैं समझ गई थी, कि लिफाफा बदल गया है। मेरी भाभी को उस समय बच्चा होने वाला था। पतिदेव ने उनके मजाकों का समुचित उत्तर भेजा था, पर मेरे तो होश उड़ चुके थे। मैं क्या करूं, मेरी कुछ समझ में नहीं आ रहा था। मैं भाभी के पास जाने की सोच ही रही थी, कि वे खुद हंसती हुई आ पहुंची और कहने लगी, "हूं, एक ही पत्र आया है न, फिर यह क्या है?"

अब भाभी छोड़ो भी, भूल हो गई। यह लो अपना पत्र।" मैंने खिसियाते हुए उनका लिफाफा उनकी तरफ बढ़ाया।

बधाई पत्र देखते ही वे खूब हंसीं। मां बाबूजी, भैया घर के सभी सदस्य उसे देखकर खूब मजे ले रहे थे।

पर भाभी ने मेरा वाला लिफाफा जब मुझे खूब सताने के बाद दिया, तो उसे देखकर मैं शर्म से भाग खड़ी हुई। बायीं तरफ पतिदेव ने अपने कर कमलों से एक प्रणयी युगल का आलिंगनबद्ध चित्र बनाया था। मेरे पति एक अच्छे चित्रकार हैं।

भाभी के पेट में भला कहां बात पचने वाली थी। उन्होंने पूरे घर में हंगामा कर दिया। सभी मंद-मंद मुस्करा रहे थे और मैं पूरे दिन मुंह छिपाती फिरी। आज भी जब मेरे पति किसी को बधाई पत्र भेजते हैं, तो मैं हंसकर कह देती हूं, "देखभाल कर रखिएगा, कहीं लिफाफा बदल न जाए।"

और उस घटना को याद करके वे भी हंस पड़ते हैं।

मेरी प्यारी दीदी के लिए

—तृप्ति वर्मा

'शुभकामनाएं' यानी अपने प्रति किसी के अपनत्व और प्यार की अनमोल अनुभूतियां। शुभकामनाएं तो सदैव बेशकीमती होती हैं, चाहे किसी भी मौके पर दी गयी हों, चाहे देने वाला कोई भी हो।

मेरी जिंदगी में भी अपनों की शुभकामनाओं का एक विशिष्ट महत्व है। हर बार जन्म दिन से लेकर नए वर्ष के मौके तक पर किसी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रियजन की शुभकामना कितने-कितने इन्द्रधनुषी रंग भर जाती है जीवन में। लगता है कि कोई है जो हमें भी अपना समझता है और कितना सुखद होता है यह अहसास।

पर एकबार ऐसा भी हुआ है जब अपनी छोटी-सी बहन बिट्टू की शुभकामनाओं ने रूला दिया मुझे। हां, वे आंसू खुशी के ही थे। उसकी निश्छल मासूम प्यार से भरी वह शुभकामना मेरी जिंदगी की एक अविस्मरणीय, सुन्दरतम उपलब्धि है।

बिट्टू मेरी मौसी की बेटी है। अपने माता-पिता की दूसरी और अंतिम संतान होने की वजह से लाड़-प्यार तो खूब पाया मैंने, लेकिन बचपन में बड़ी तीव्र अभिलाषा रही, कि काश! मेरा कोई छोटा भाई या बहन भी होती, तो खूब प्यार करती मैं उसे।

ऐसे में मेरे जन्म के बारह वर्षो बाद जब बिट्टू का जन्म हुआ तो मुंहमांगी मुराद मिल गयी मुझे। सच! उसे बेहद प्यार करती हूं मैं।

यह सन् १९८७ के दिसम्बर की बात है। उन दिनों मौसी हमारे घर पर ही थी, बिट्टू भी। नए वर्ष की शुभकामना देने के लिए मैं जितने ग्रीटिंग्स कार्ड खरीदे थे, उन्हें पोस्ट करने के लिए २८ दिसम्बर की सुबह खत लिखने तथा कार्ड एवं लिफाफे पर नाम पता वगैरह लिखने में जुटी हुई थी, तभी बिट्टू वहां आ गयी। मुझे एक कार्ड पर नाम लिखते देखकर वह बोली, "दीदी, तुम ये कार्ड्स क्या करोगी? अपनी सहेलियों को भेजोगी?"

"हां।"

"दीदी नए साल पर लोग कार्डस क्यों भेजते हैं?" उसने पुनः प्रश्न किया।

"जब कोई वर्ष बीत जाता है और नया वर्ष आता है तो हम खुशियां मनाते हैं और लोगों को शुभकामनाएं देते हैं। पर जिन्हें हम प्यार करते हैं, वे अगर हमसे दूर हैं, उन्हें शुभकामना कैसे दी जाए, तो उन्हें ग्रीटिंग्स कार्ड भेजा जाता है।"

"हूं!" बिट्टू ने यों सिर हिलाया, जैसे पूरी बात समझ गयी हो। पर सवालों की झड़ी लगाने की पुरानी आदत है उसे। उसने फिर पूछा, "अभी तो २८ तारीख है, तुम अभी क्यों कार्ड भेज रही हो?"

"अरे, बुद्धू, कार्ड को पोस्ट करने के बाद उसे पहुंचने में भी तो कुछ दिन लगेंगे। नए वर्ष की शुभकामना नए वर्ष के पहले दिन मिले, तभी तो मजा आता है न। मैं हंस पड़ी और पुनः अपना काम करने लगी।

थोड़ी देर के बाद बिट्टू धीमे से बोली, "दीदी, एक कार्ड हमें भी खरीदवा दो न। यह डॉल वाला कार्ड हमें खूब पसंद है।" उसने एक ग्रीटिंग कार्ड की ओर इशारा किया, जिसमें एक छोटी-सी गुड़िया फिल वाली फ्रॉक पहने, हाथ में फूल लिए खड़ी थी।

"तू कार्ड क्या करेगी? किसे देना है मम्मी या सुनीता को? पर बिट्टू स्कूल तो तुम्हारा बंद है और अपनी सहेलियों का पता तुम जानती नहीं। फिर कार्ड जाएगा कैसे?" मैंने शरारत से कहा, तो उसने मुंह बना लिया, "सुनीता लोग को हमें नहीं देना कार्ड-फार्ड। दीदी, तुम खाली चिढ़ाती भर हो हमें।"

"ओह बिट्टू, तू तो नाराज हो गयी!" मैंने तो यों ही कहा था, लेकिन आखिर कार्ड दोगी किसे?

जवाब में उसकी नजरों में खामोशी ठहर गयी, तो मैं बोली, "ठीक है, बाबा, मैं कुछ नहीं पूछूंगी। तुझे कार्ड पसंद है ना, बस, इस पर तो मैं सीमा दीदी का नाम लिख चुकी हूं इसलिए शाम को बाजार से तेरे लिए ठीक ऐसा ही दूसरा कार्ड ला दूंगी। अब तो खुश है न?"

बिट्टू उठी, मेरे गालों को चूमा और भाग गयी। जाहिर था, वह खुश थी। पर सरप्राइज देने के चक्कर में मैं पहली बार उससे झूठ बोल गयी थी। उस कार्ड पर मैंने किसी का नाम नहीं लिखा था।

मेरे मौसाजी धनबाद में रहते हैं। अपने पूर्व नियोजित कार्यक्रम के अनुसार वे २८ दिसम्बर को ही छपरा आने वाले थे, फिर २९ को मौसी एवं बिट्टू को साथ लेकर उन्हें धनबाद लौट जाना था।

मैंने सोचा कि बिट्टू को वह कार्ड इतना पसंद है, तो क्यों न उसे धनबाद के पते पर बिट्टू के नाम पोस्ट कर दूं। और मैंने ऐसा ही किया भी।

थोड़ी देर बाद मौसा जी आ गए और हम सभी और अधिक व्यस्त हो गये। रात को बिट्टू मेरे पास सोने आयी, तो जानबूझ कर मुंह बना कर मैं बोली, "बिट्टू दिन भर की दौड़ा-दौड़ी में तेरा कार्ड लाना तो मैं भूल ही गयी।"

"हां, दीदी, हम भी यही सोच रहे थे।"

सॉरी! बिट्टू, आय एम वेरी-वेरी सॉरी। मैंने और मुंह बनाकर कहा तो बिट्टू उदास हो गयी, बोली, "जाने दो दीदी! तुम इतनी उदास मत होओ। हमें अच्छा नहीं लगता।"

और उसकी मासूम बातों पर एकबारगी मुझे अपने आप पर गुस्सा आ गया। जी चाहा कि सब कुछ सच-सच बता दूं उसे लेकिन बिट्टू डाक से अचानक मेरा कार्ड पाकर कितनी खुश होगी, इसकी सुखद कल्पना ही मौन कर गयी।

दूसरे दिन बातचीत के लिए भी ज्यादा वक्त नहीं मिला। मौसा-मौसी और बिट्टू सुबह साढ़े नौ बजे ही चले गये। अचानक मन बेहद उदास हो गया।

मिलने के बाद बिछुड़ना तो नियति है—बस इसी तरह सन '८७ भी विदा ली। अपने आप में ढेरों सपने, ढेरों संभावनाएं समेटे नया वर्ष भी आ गया।

सुबह नहाने से पहले जब मैं आलमारी से कपड़े निकालने गयी, तो अपनी नयी ड्रेस पर नजर पड़ी, जिसे मौसी ने मेरे लिए खरीदा था। उनकी इच्छा थी कि पहली जनवरी को मैं वही ड्रेस पहनूं। मैंने वही कपड़ा खींच लिया। खीचने पर कुरते की तह खुल गयी और उसके अंदर से एक कागज गिर पड़ा। मैंने उसे उठा लिया। वह बिट्टू की गणित की कापी का बीच वाला दो पृष्ठ था। पहले पृष्ठ पर पेंसिल से टेढ़ी-मेढ़ी लकीरें खींचकर एक गुड़िया बनायी गयी थी, जिसके हाथ में एक फूल था। कागज पर ऊपर अंग्रेजी में लिखा था, हैप्पी न्यू इयर " और गुड़िया ने जो फूल लिया था उसके सामने एक लकीर खींच कर हिन्दी में लिखा था—"मेरी प्यारी दीदी के लिए।" अन्दर यानी दूसरे पृष्ठ पर लिखा था, 'मेरी अपनी दीदी के लिए।'

दीदी तुम्हें प्यार, ढेर सारा प्यार!

—तुम्हारी बिट्टू

और उसकी टेढ़ी-मेढ़ी लकीरों के सामने, उसकी लिखी चन्द पंक्तियों के सामने अचानक दुनिया के तमाम शब्द, तमाम भाषाएं मौन हो गयीं। बची तो सिर्फ अनुभूतियां। हर्षातिरेक से मैं रो पड़ी। मैं समझती थी, कि बिट्टू ने कार्ड अपने लिए मांगा था, लेकिन कितना गलत था मेरा अंदाजा। मेरी नन्ही-सी बिट्टू इतना प्यार करती है मुझे!

सच! उस दिन बिट्टू जीत गयी थी और मैं? मैं हारकर भी उसकी प्यार भरी शुभकामनाओं से निहाल हो गयी थी।

वह अनाम शुभचिन्तक

—सुकीर्ति भटनागर

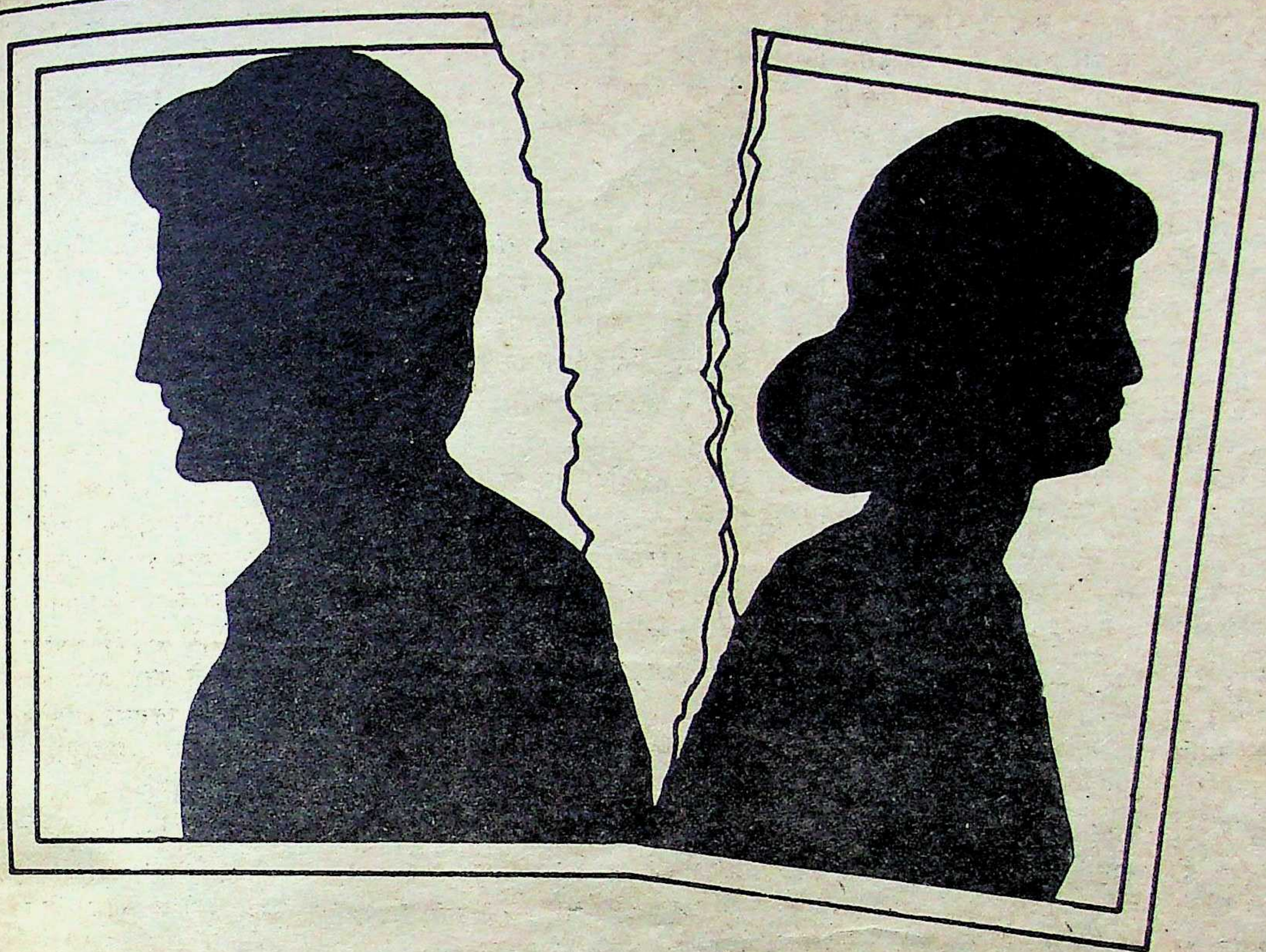
नव वर्ष का लुभावना दिन उल्लास और उमंगों से ओत-प्रोत होने के साथ-साथ मित्रों व सगे-संबंधियों के प्रति शुभआशीष एवं मंगलकामनाओं से भी परिपूर्ण होता है और हम बधाई पत्रों के माध्यम से अपनी इन्हीं भावनाओं का अपने प्रियजनों से आदान-प्रदान करते हैं।

पर उस समय आपको कैसा लगेगा, जब नववर्ष वाले दिन किसी अनाम व्यक्ति का ग्रीटिंग-कार्ड आपके नाम आए और उसे खोल कर पढ़ते समय आपका रोम-रोम एक अनबूझ रोमांच से रोमांचित हो उठे। जी हां, यही वह अविस्मरणीय घटना है, जिसे मैं आज तक नहीं भूल पाई।

उन दिनों मैं बी०ए० प्रथम वर्ष की छात्रा थी। मेरी कुछ एक सखियां कालेज के होस्टल में रहा करती थीं। जिनमें वीना बावा मेरी सर्वाधिक प्रिय एवं अंतरंग सखी थी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



क्या जीवन के तनाव आपको खोखला कर रहे हैं?

कई बार ऐसे क्षण भी आते हैं जब ज़िन्दगी
बेमजा लगने लगती है.परन्तु अब!
मानसिक व शारीरिक थकावट और
कमजोरी आदि से परेशान होने की
जरूरत नहीं बस दिन में दो गोलियों का सेवन
करिये,जीवन में नया जोश भरिए.
हर कदम पर कामयाबी की उमंग वीटा-एक्स के संग

बैद्यनाथ
VITA-EX

यही है जीवन का आनन्द रस

VITA/3.152 R

प्रमुख दवाई विक्रेताओं के पास उपलब्ध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नववर्ष का सुहावना दिन आ पहुंचा था। कालेज पहुंच कर हम सभी सखियों ने एक दूसरे को नववर्ष की शुभकामनाएं दीं और अपनी-अपनी पढ़ाई में व्यस्त हो गईं। लंच टाइम होने पर वीना ने एक सुगन्धित लिफाफा मेरे हाथों में थमा दिया और कहा, "यह तुम्हारे नाम का लिफाफा अभी-अभी हॉस्टल के पते पर डाकिया दे गया है।" मैंने हैरान हो कर लिफाफा खोला, तो चकित रह गई। उसमें अति सुन्दर हाथ से बनाया गया एक कार्ड था। पेंटिंग बहुत सुन्दर थी। उगते सूर्य की किरणें मानों मुख से बोल रही थीं। बीच के खाली स्थान पर सुन्दर अक्षरों में जो पंक्तियां लिखी थीं वे आज भी मुझे याद हैं:

"तुम फूलों-सी सुरभित लगतीं,
लगती हो सूर्यमुखी मुझको।
तुम उज्ज्वल गात लिए आती,
कह दूं क्या चन्द्रमुखी तुझको।"

और नाम के स्थान पर था—
तुम्हारा

हम दोनों सखियां कुछ क्षणों तक स्तब्ध खड़ी रह गईं। मैं आरंभ से ही शर्मीली एवं संकोची स्वभाव की रही हूं। वैसे भी किसी लड़के से मेरी जान-पहचान अथवा बोलचाल नहीं था। बहुत दिनों तक यह घटना मेरे मन मस्तिष्क पर छाई रही। हर समय मैं यही सोचती रहती-कौन हो सकता है ऐसा भावात्मक और कलात्मक कार्ड भेजने वाला? पर तमाम अटकलें लगाने के बाद भी किसी निर्णय पर न पहुंच सकी। धीरे-धीरे सब सामान्य हो गया। पर आगामी तीन वर्षों में भी जब इसी प्रकार के सुरुचिपूर्ण, संगीतमय एवं चित्रात्मक कार्ड मेरे नाम आते रहे, तो मैं परेशान हो उठी। ढेरों प्रश्न मेरे अंर्तमन को झिंझोड़ने लगते। देर रात तक मुझे नींद नहीं आती थी। जाने कब तक कोई अनाम चेहरा मेरे सामने मुस्कुराता-सा तैरता रहता। इसी मानसिकता में ही मेरी कालेज की पढ़ाई के वे चारों वर्ष पूर्ण हो गए।

शीघ्र ही मेरा विवाह भी हो गया। मेरे पति भैया के सहपाठी थे। बहुत ही सौम्य और शालीन व्यक्तित्व था उनका। तमाम बार हमारे घर भी आ चुके थे। विवाह के बाद मैं प्रसन्नचित्त अपनी ससुराल आ गई। हमारे वैवाहिक जीवन के वे सुखमय दिन पंख लगाकर उड़ चले थे। देखते-ही-देखते कई मास व्यतीत हो गये।

नववर्ष का दिन फिर से आ पहुंचा था। बाहर डाकिया कुछ चिट्ठियां और ग्रीटिंग कार्ड लेटर बाक्स में डाल गया था। हम दोनों पति-पत्नी ड्राइंगरूम में बैठकर अपने शुभचिन्तक के कार्ड प्रफुल्लित हो कर देख रहे थे। अनायास एक लिफाफे पर दृष्टि पड़ते ही मेरा रोम-रोम सिहर उठा। यह तो उसी अनाम व्यक्ति का कार्ड था, जिसके विषय में अब तक मैं सब कुछ भूल चुकी थी। अपने पति के मधुर संपर्क में मुझे दिन और रात तक की वह सुधि नहीं थी। फिर पिछले चार वर्षों में किसी के द्वारा भेजी गई उन निरर्थक शुभकामनाओं का मेरे लिए क्या महत्व था, जिसके बारे में मैं कुछ भी नहीं जानती थी।

पर जाने क्यों, फिर से उस कार्ड को देखकर मुझे घबराहट होने लगी थी। अब तक मेरे पति ने उसे उठा लिया था और घुमा-फिरा कर इधर-उधर देखने लगे थे। फिर असमंजस में पड़कर उसे मेरे हाथ में थमा दिया, "देखो तो सही, तुम्हारे नाम का कितना सुन्दर कार्ड है। पर भेजने वाले का कोई नाम पता नहीं है इस पर। शायद तुम पहचान सको, किसका है भला?"

पति की उस प्रश्नवाचक दृष्टि को मैं सहन नहीं कर पा रही थी। मेरा रंग पीला पड़ता जा रहा था और हाथ कांपने लगे थे। कहीं ऐसा न हो कि निश्छल पवित्र और पतिव्रता होते हुए भी मैं अपने पति की दृष्टि से गिर जाऊं। फिर क्या होगा। क्या वह मेरी इस बात का विश्वास कर पाएंगे, कि इस कार्ड को भेजनेवाले के साथ मेरा कोई संबंध नहीं। इस विचार मात्र ने ही मेरी रही-सही शक्ति को भी समाप्त कर दिया और मैं चेतना शून्य हो गिरने को हुई। तभी पति की सुदृढ़ बांहों ने सहारा देकर मुझे बिस्तर पर लिटा दिया।

कुछ देर तक एकटक मुझे देखते रहे और फिर अनायास ही गुनगुना उठे:

"तुम फूलों-सी सुरभित लगतीं,
लगती हो सूर्यमुखी मुझको।
तुम उज्ज्वल गात लिए आती,
कह दूं क्या चन्द्रमुखी तुझको।"

आश्चर्य मिश्रित प्रसन्नता से मैं सराबोर हो उठी थी। तो तुम हो वह निष्ठुर प्रेमी, सच बहुत सताया है मुझे बताओ न। भला ऐसा क्यों किया तुमने। मेरी पनीली आंखें रह-रह कर उनसे पूछ रही थी। मेरे आग्रह पर उन्होंने बताया, कि वह पहले दिन से ही मुझे बहुत चाहते थे। पर भैया के गहरे मित्र होने के नाते मर्यादा की सीमा को लांघ नहीं सके। न ही संकोचवश मुझसे कुछ कह सके। किन्तु वर्षों तक एक अनाम शुभचिंतक का रूप धरकर अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति ग्रीटिंग कार्ड के माध्यम से करते रहे। यह तो संयोग और मेरा परम सौभाग्य है कि आज मैं उनकी पत्नी हूं।

यद्यपि नववर्ष वाले दिन भेजे गए उन ग्रीटिंग कार्ड का रहस्य खुल गया है, फिर भी विगत की वे अविस्मरणीय घटनाएं आज भी मेरे मानस पटल पर ज्यों-की-त्यों अंकित है।

मैं तुम्हें स्नातक देखना चाहता हूं

—नलिनी मेहता

दिसम्बर माह का अंतिम सप्ताह था। मेरी सगाई हो चुकी थी। विवाह २८ मार्च को था।

"दीदी, चलो, जीजाजी के लिए ग्रीटिंग कार्ड ले आते हैं।" मेरी छोटी बहन हर्षा ने कहा।

"नहीं, पहले उनका पत्र तो आने दे। पता नहीं, उनके यहां पत्र-व्यवहार पसंद भी करते हैं या नहीं।

दीदी, तुमसे ज्यादा मैं जीजाजी को जानती हूं। पत्र लिखे बिना चैन नहीं आयेगा, और वैसे भी उनको मालूम है कि तुम इस वर्ष बी०ए० की परीक्षा में नहीं बैठ रही हो।"

मैं कुछ निर्णय ले पाती, इसके पूर्व समय मानों पंख लगाकर उड़ रहा हो। नए वर्ष का सूरज अपनी नई आशा किरणों के साथ उदित हो रहा था। ३ जनवरी को करीब ग्यारह बजे मेरी सहेली ज्योत्स्ना घर पर आकर बता रही थी, "नलिनी, इस साल अपनी परीक्षा मार्च में हो जायेगी।"

"मगर मैं परीक्षा देने के मूड में बिलकुल नहीं हूं।"

हमारी बात चल ही रही थी, कि डाकिया चिट्ठी दे गया। चिट्ठी उनकी थी। पत्र खोला। नए वर्ष के आकर्षक कार्ड के साथ सुडौल अक्षरों से सजा एक पत्र भी मेरे नाम था।

'प्रिय नीलिमा, (वे मुझे इसी नाम से पुकारते थे) तुम जानती ही हो, कि जीवन एक परीक्षा है। परीक्षा में उत्तीर्ण वही होते हैं जो इसमें प्रवेश करते हैं। परीक्षा का अर्थ ही पराई इच्छा होती है। दूसरों की भावना को समझना ही परीक्षा है। साहस करो। पढ़ाई में ध्यान दो। विश्वास मानो, तुम बी०ए० जरूर कर लोगी। विवाह के पश्चात हर नारी की दूसरों की भावनाओं पर ध्यान देना होता है। आशा है तुम मेरी बात समझ रही होगी, मैं तुम्हें स्नातक देखना चाहता हूं। बस, आज इतना ही। इस पत्र को नए वर्ष की शुभकामनाएं समझो।'

पत्र पाकर मैं आत्मविभोर हो गई। पति के रूप में सही अर्थों में मार्ग दर्शक मिल गया। आज जो कुछ भी हूं। उन्हीं की प्रेरणा से हूं। मेरे जीवन को नई दिशा देने में उनकी नए वर्ष की मंगलकामना ही थी। उसे भला मैं कैसे भूल सकती हूं।

लम्बे बालों का रहस्य

जयपुर के हवामहल के सौंदर्य पर रीझी एक ब्रिटिश महिला ने अपनी दुभाषिया से पूछा, "भारतीय महिलाएं आखिर इतने लम्बे बाल क्यों कर रखती हैं?"

दुभाषिया लड़की विनोदी स्वभाव की थी, बोली, "मैडम, जिससे लोग यह समझें कि उनका मस्तिष्क बड़ा ही 'फर्टाइल' है इसलिए।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब टेलीफोन बिल जरूरत से ज्यादा आने लगे

कभी-कभी टेलीफोन का बिल इतना अधिक आ जाता है, कि हाथ-पैर फूल जाते हैं। यह गड़बड़ी क्यों होती है? ऐसी दिक्कत आने पर क्या करें?

"मैं तो इस फोन से तंग हो चुकी हूं। कई बार बबलू के पिता से कह चुकी हूं, इसे निकलवा ही दो, लेकिन वे मानते ही नहीं। कहते हैं—पूरा बिजनेस इसी पर टिका है।" नीरा आज बहुत परेशान थी। घर आई सहेली मधुलिका को चाय पूछने से पहले, उसने शिकायत-पुराण शुरू कर दिया।

"अरे! भई, ऐसा क्या हुआ जो आज तुम्हारा पारा..." नीरा बीच ही में टेलीफोन का बिल दिखाते हुए तपाक से बोल पड़ी—"पारा ही क्या, आज तो मेरा...देख, मधु, पूरे ६ हजार का टेलीफोन का बिल आया है। आज तक यह कभी ६-७ सौ से अधिक नहीं आया था। बबलू के पिताजी कहते हैं—उन्होंने कोई ट्रंककाल या एस०टी०डी० भी नहीं किया...तब यह इतना कैसे?"

"नीरा। किसी अंग में खराबी आने पर क्या हम उसे काटकर अलग कर देते हैं? नहीं न, तो टेलीफोन क्यों हम हटाएं? यह तो हमारा नागरिक अधिकार है, हां, जहां तक गलत बिलिंग का प्रश्न है, यह समस्या तो अब आम-सी हो गई हैं। पर इसका यह तो अर्थ नहीं, कि फोन कोई और करे, और बिल हम दें।"

"यानी?"

"यह जरूरी नहीं, कि गलत बिल एक ही कारण से आते हैं। कभी मानवीय भूल होती है (बिलिंग क्लर्क की), तो कभी मीटर रीडर की, कभी मीटर ही गलत घूम जाता है।"

"मैं समझी नहीं।" नीरा की जिज्ञासा बढ़ी, "अक्सर भ्रष्ट लाइनमैन एस०टी०डी० या ट्रंककाल करनेवाले किसी महाशय से पैसा लेकर टेलीफोन के केबिल की लाइनें दूसरी लाइन से जोड़ दिया करते हैं। पर ऐसा हमेशा हो, यह जरूरी नहीं। वे भी 'उचित' बकरा देखकर ही कार्य करते हैं।" फिर मधुलिका ने अपनी सहेली स्वयंप्रभा का उदाहरण दिया, जिसका एस०टी०डी० फोन हर शनिवार की रात को 'डेड' हो जाता था और सोमवार की सुबह अपने आप काम करने लगता था। उसका बिल तब बेतहाशा आने लगा, तो उसके पति ने टेलीफोन के उच्चाधिकारियों से शिकायत की। जांच करने पर एक लाइनमैन पकड़ा गया, जो कतिपय व्यापारियों से पैसे लेकर हर शनिवार को उसके टेलीफोन का कनेक्शन उस व्यापारी के टेलीफोन से लगा देता था। वह उस लाइन पर दूसरे शहरों तथा विदेश के अपने परिचितों को ट्रंककाल कर बिजनेस का काम करता। अब ये ट्रंककाल स्वयंप्रभा के नम्बर पर दर्ज होते थे, सो बिल ज्यादा आता था।"

"पर हम यह ६ हजार कहां से दें। क्या इसे भरना ही पड़ेगा?"

"ऐसा करो नीरा, तुम बबलू को स्कूल छोड़कर सीधे टेलीफोन एक्सचेंज के दरवाजे पर ठीक १० बजे मेरा इंतजार करना, मैं घर से सीधे वहीं आऊंगी, फिर देखते हैं, क्या करना है।" और कुछ समय बाद दोनों सहेलियां एक्सचेंज के मुख्यद्वार पर मिलीं।

"ऐसा करते हैं नीरा, पहले जनसंपर्क अधिकारी से मिल लेते हैं।"

उनकी समस्या सुनकर वे अपने विभाग का बचाव करते हुए बोले, "मीटर कभी गलत नहीं कहता...मीटर चेक करना पड़ेगा... हमारा लाइनमैन बहुत ही ईमानदार है। हम गलत बिल बना ही नहीं सकते...गलती आपकी ही है।"

वहां से निराश होकर दोनों महिलाएं अन्य कई अधिकारियों से भी मिलीं, लेकिन नतीजा 'शून्य' ही रहा। मधुलिका ने बाहर आते ही एक टैक्सी रोकी और ड्राइवर को वर्ली चलने का इशारा किया। टैक्सी गंतव्य तक पहुंचकर रुकी, जहां बोर्ड लगा था, 'कंज्यूमर गाइडेन्स सोसायटी'। उपभोक्ताओं को मार्गदर्शन करके उचित सुविधाएं और वस्तुएं मुहैया कराने वाली इस संस्था की मानद् सचिव श्रीमती अर्चना वाघ ने दोनों महिलाओं की शिकायत ध्यानपूर्वक सुनी।

"अच्छा, शिकायत टेलीफोन विभाग की है। कृपया आप मिस्टर मुकुल आनंद से मिलें। टेलीफोन की शिकायतें (मामले) वे देखते हैं।"

नीरा इस संस्था और उसके सुव्यवस्थित काम-काज को देखकर दंग थी। श्री आनंद ने नीरा के मामले को पूरी तरह समझने के बाद

(शेष पृष्ठ २६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामयिक

श्रीमती बेनजीर भुट्टो

श्रीमती बेनजीर भुट्टो सच्चे अर्थों में बेनजीर हैं। पाकिस्तान क्या, किसी भी मुस्लिम मुल्क में वजीर-ए-आजम के ओहदे पर बैठने वाली वह पहली महिला हैं। पढ़िए, उनके व्यक्तित्व पर विशेष सामग्री।

पूर्व की बेटी : श्रीमती बेनजीर भुट्टो

२१ जून १९५३ श्री जुल्फिकार अली भुट्टो की बेगम नुसरत भुट्टो ने एक खूबसूरत पुत्री को जन्म दिया। उसका रंग गुलाबी था, इससे पिता ने उसका नाम पिंकी रख दिया। एक ईरानी व्यापारी की पुत्री नुसरत बेगम ने कालेज तक शिक्षा प्राप्त की थी। पाकिस्तान बनने के बाद महिलाओं के एक अर्द्धसैनिक संगठन नेशनल गार्ड के अधिकारी के रूप में कार्य किया था। १९५१ में जुल्फिकार अली भुट्टो से विवाह के बाद भुट्टो परिवार की अन्य महिलाओं की तरह वह भी पर्दे में रहने लगीं। पर वह आधुनिक वातावरण में पलीं, बढ़ीं थीं। उन्हें सप्ताह में एक बार घर से बाहर निकलने की छूट, और यदा-कदा ड्राइवर की गैरहाजिरी में कार चलाने की छूट थी। धीरे-धीरे घर के पारम्परिक माहौल में परिवर्तन आने लगा।

ऐसी पढ़ी-लिखी मां और प्रगतिशील विचारों के पिता की पहली संतान पिंकी को जिसे आज दुनिया बेनजीर के नाम से जानती है, जन्म से ही अपने घरेलू माहौल में प्रोत्साहन मिला। अच्छी देख-रेख, बेहतरीन शिक्षा और संस्कार सभी कुछ मिले। बेनजीर की स्कूली पढ़ाई पाकिस्तान के कान्वेन्ट ऑफ जीसस एण्ड मैरी में हुई, ग्रेजुएशन हारवर्ड के रैडक्लिफ कालेज से किया। बाद में आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में पढ़ाई पूरी की। हारवर्ड यूनिवर्सिटी जाने से कुछ समय पहले वह अपने पिता के साथ लरकाना गई थीं, तो पिता ने कहा था, "तुम दूर अमेरिका जा रही हो, वहां बड़ी हैरानीवाली चीजें देखोगी। उन जगहों की भी यात्रा करोगी जिनका अभी तक तुमने नाम भी न सुना होगा, लेकिन इस बात का ख्याल रखना, कि चाहे जो भी हो, अंततः तुम्हें यहां लौटना है। तुम्हारी जगह यहीं है। तुम्हारी जड़ें यहीं हैं।" आज एक दीर्घकालीन प्रवास के बाद जुल्फिकार अली भुट्टो की यह लाडली बेटी वापस अपनी जड़ों में लौट आई हैं।"

कम उम्र में ही सत्ताशीर्ष पर पहुंचने वाले इजिप्ट के श्री नासिर, क्यूबा के श्री फिदलकास्त्रो और लीबिया के कर्नल गद्दाफी विश्व इतिहास की महान हस्तियां रही हैं, लेकिन लोकतांत्रिक तरीके से जनमत हासिल कर इतनी कम उम्र में प्रधानमंत्री पद का गौरव श्रीमती बेनजीर ने ही पाया है।

किसी भी मुस्लिम मुल्क की पहली महिला प्रधानमंत्री ३५ वर्षीया श्रीमती भुट्टो ने २ दिसम्बर १९८८ को जब प्रधानमंत्री पद की शपथ ली, तो अपने राष्ट्रीय ध्वज से मेलखाती हरे रंग की सलवार-कमीज के ऊपर मुस्लिम प्रथा के अनुसार सिर ढंकते हुए सफेद दुपट्टा पहना था। शपथ-समारोह कुरान की आयतों के पाठ से शुरू हुआ था—"खुदा में यकीन और धीरज रखनेवालों को खुदा की नेमत मिलती है।"

पाकिस्तान की इस युवा प्रधानमंत्री ने अभी तक जिस ढंग से अपने मंत्रीमंडल का चयन किया है और श्री भुट्टो को फांसी चढ़ानेवाले जनरल जिया के आदमियों के खिलाफ कोई कार्रवाई न करने की बात कही है, इससे उनके व्यक्तित्व की जो पूर्वाग्रह मुक्त सुलझी हुई छवि झलकती है, वह उनकी राजनीति, सूझ-बूझ का एक अच्छा परिचय है।

वैसे उनकी राजनीतिक शिक्षा की शुरुआत उनके पिता ने तभी कर दी थी, जब वह मैरी के बोर्डिंग स्कूल कान्वेन्ट ऑफ जीसस एण्ड मैरी में पढ़ रही थीं।

एक तरफ नन्स द्वारा संचालित उस बोर्डिंग स्कूल में पढ़ाई के साथ-साथ आत्मनिर्भरता व अनुशासन की व्यावहारिक सीख मिलती, दूसरी तरफ पिता के पत्रों में विश्व का परिचय व विश्व की तमाम महत्वपूर्ण घटनाओं का उल्लेख रहता।

मां ने बहुत छोटी उम्र से ही बेटी को जिम्मेदारियों के एहसास का सबक सिखाना शुरू कर दिया था। अपनी आत्मकथा 'पूर्व की बेटी' में बेनजीर लिखती हैं, "मेरी मां छोटी बहन-भाइयों को नौकरों की जिम्मेदारी पर मेरे पास छोड़कर मेरे पिता के साथ जाया करती थीं। मैं ८ वर्ष की थी जब पिताजी व मां सारे घर की पूरा दायित्व सौंप कर बाहर चले गए थे। वह हमें घर खर्च के लिए रुपए दे जाती थीं, जिन्हें मैं अपने तकिये के नीचे छिपाकर रखती थी। उस समय मैं स्कूल में पहाड़े व जमा-घटाव के सवाल सीख रही थी, पर शाम को रसोई में एक ऊंचे स्टूल पर बैठ कर घर के पुराने विश्वस्त नौकर 'बाबू' के साथ घर खर्च का हिसाब किया करती थी। आमतौर पर हिसाब में कोई गड़बड़ी नहीं होती थी।"

वह आगे लिखती हैं, 'हमारी मां ने हमें धार्मिक शिक्षा प्रदान की। वह अपने धर्म की पक्की हैं। वह दुनिया में चाहे किसी भी स्थल पर हों, चाहे जो कुछ भी करती रही हों, दिन में ५ बार नमाज अवश्य पढ़ती हैं। मैं ९ वर्ष की थी, तो वह मुझे भी अपने साथ नमाज में भाग लेने के लिए बुलाती थीं। हारवर्ड में मुझे इलिएट हाल में कमरा मिला था। मम्मी ने वहां मेरे लिए इस बात का निर्धारण किया, कि मक्का वहां से किस दिशा की ओर है, ताकि मैं उस ओर मुंह करके नमाज पढ़ सकूं।'

भुट्टो जब अयूब सरकार द्वारा बन्दी बना लिए गए थे, तब विदेश में पढ़ रही अपनी बेटी को बराबर पत्र लिखा करते थे कि नैपोलियन बोनापार्ट, अब्राहम लिंकन, लेनिन, बिस्मार्क, अतातुर्क और माओत्से तुंग जैसे महान नेताओं के बारे में पढ़ो। अमेरिका की क्रान्ति और भारत का

(शेष पृष्ठ २४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

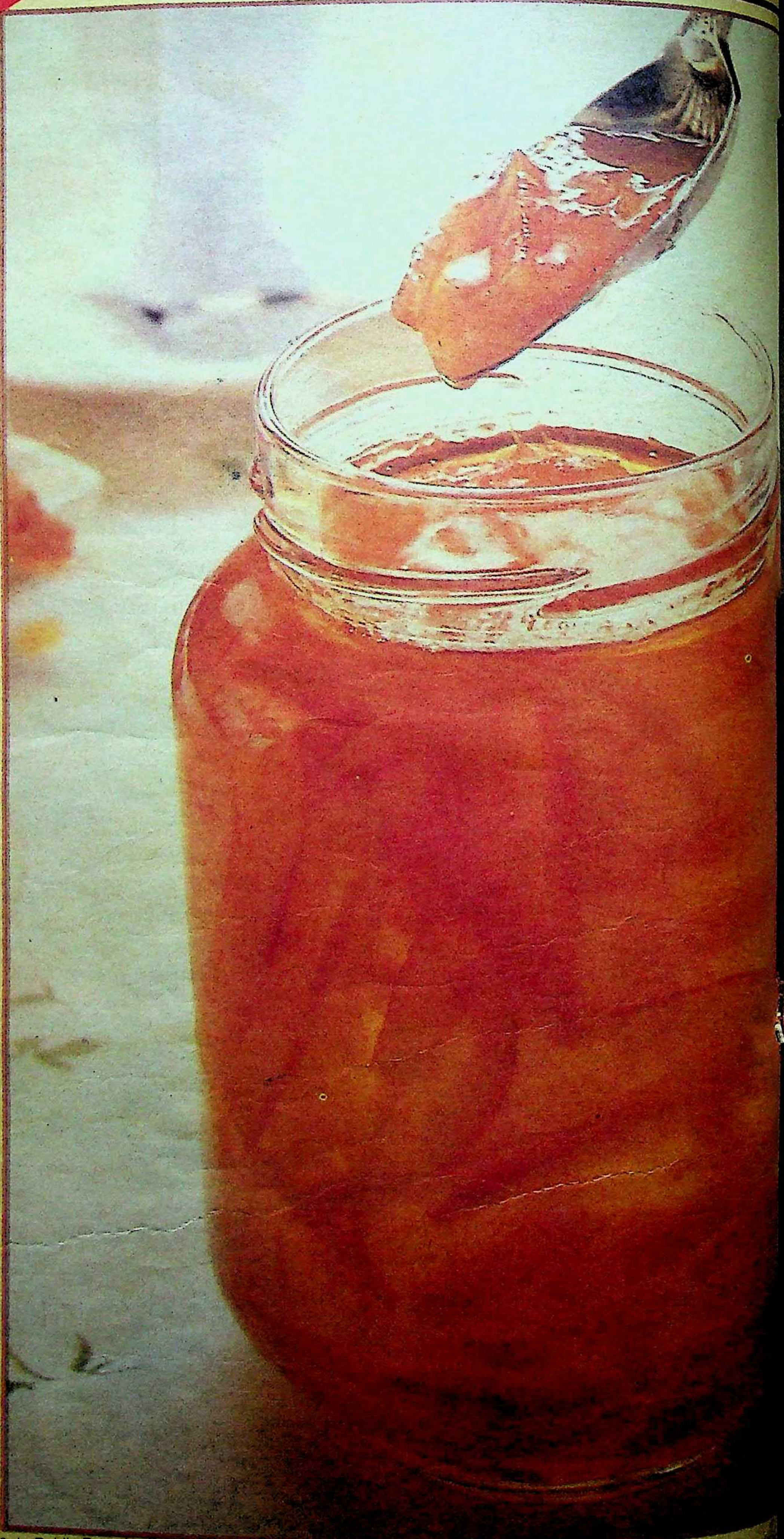
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मजेदार मार्मलेड

जाड़ों के मौसम में जैम और जेली तो आप हर साल ही बनाती होंगी, इस बार मार्मलेड भी बनाकर देखिए। इसके तुर्शीभरे स्वाद का अपना अलग ही मजा होता है। जैम या जेली की तरह मार्मलेड से भी कई तरह के व्यंजन आप बना सकती हैं। मार्मलेड सूफ्ले और मार्मलेड टार्ट बनाने की विधि यहां दी जा रही है, इन्हें भी आजमाकर देखिए।



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१

२

३

मार्मलेड बनाने की आसान विधि

पैन में पानी डालकर बराबर सतह पर रखें। फिर लकड़ी के चम्मच का हैंडिल पानी में डालें। जहां तक हैंडिल में पानी डूबे, वहां निशान लगा दें। चम्मच बाहर निकाल लें।

० फलों को अच्छी तरह धोकर पोंछ लें। दो भागों में काटकर रस निचोड़ लें, फिर गूदे को छिलके से अलग निकाल दें।

० गूदे को एक मलमल के कपड़े में डालकर डोरी से बांध दें। छिलकों का सफेद हिस्सा निकालकर बारीक काटें। काटने के लिए फूड प्रोसेसर प्रयोग में ला सकती हैं।

० कटे छिलकों को एक पैन में रखें और ऊपर से फलों का रस और पानी डालें। अब मलमल में बंधा गूदा पैन में रखकर उबालें (देखिए चित्र १)।

० धीमी आंच पर तब तक (लगभग एक घंटा) पकाएं, जब तक कि कटे छिलके नरम न पड़ जाएं और मिश्रण आधा न हो जाए। फिर मिश्रण में चीनी डालकर कलछी से तब तक हिलाएं, जब तक चीनी गल न जाए और फिर आंच तेज करके उबालें। १५-२० मिनट तक पकाएं। अब उबाल आये तो मक्खन डाल दें। इससे नरम मार्मलेड बनेगा।

० रिंकल टेस्ट करें—यानी मार्मलेड जमने लायक हुआ कि नहीं देखने के लिए पैन को आंच से उतार लें। एक चाय का चम्मच मार्मलेड एक ठण्डी प्लेट में डालें। जब मार्मलेड ठण्डा हो, तब उसके ऊपर अंगुली फेरें। जमने योग्य होने पर अंगुली फेरने से मार्मलेड सिकुड़ जाएगा (देखिए चित्र २)। यदि ऐसा न हो तो दो-चार मिनट और उबालें और फिर से रिंकल टेस्ट करें।

० मार्मलेड को १५-२० मिनट ठण्डा होने दें। ऐसा करने से कटे छिलके ऊपर नहीं आएंगे। हिलाकर साफ और सूखे जार में मार्मलेड डाल दें (देखिए चित्र ३)। फिर ढक्कन लगाकर मोम से सील कर दें।

अब प्रस्तुत हैं विविध प्रकार के मार्मलेड बनाने की विधियां।

अनन्नास का मार्मलेड

सामग्री: ३ संतरे या माल्टा, २ बड़े नीबू, ३ लिटर पानी, ३ किलो चीनी, ५०० ग्राम डिब्बाबंद अनन्नास, ५० ग्राम मक्खन।

विधि: संतरे और नीबू को धोकर साफ कर लें व बीच से दो भागों में काटकर रस निचोड़ लें। अब इस रस में डिब्बाबंद अनन्नास का रस मिला दें। संतरे व नीबू के निचुड़े हुए टुकड़ों को दोबारा काटें और छिलकों के सफेद भाग को खरोंचकर निकाल दें। अब साफ किये हुए संतरे के छिलकों को बारीक-बारीक कतर लें। छिलकों को कतरने के लिए फूड प्रोसेसर प्रयोग में ला सकती हैं। अब एक बर्तन में कतरे हुए छिलके, रस और पानी एकसाथ डालकर आंच पर रख दें और तब तक उबालें, जब तक कि छिलके मुलायम न हो जाएं और रस पककर आधा न रह जाए।

अब इस मिश्रण में चीनी व मक्खन डालकर घुलने तक चम्मच से हिलाती रहें। इसके बाद अनन्नास के टुकड़े भी इस मिश्रण में डाल दें और तब तक (लगभग २० मिनट) तक तेज आंच पर उबालें, जब तक कि मार्मलेड जमने की स्थिति में न आ जाए। रिंकल टेस्ट से मार्मलेड की जमावट का टेस्ट कर लें और १५ मिनट तक उसे ठण्डा होने के लिए छोड़ दें।

ठण्डा हो जाने के बाद मार्मलेड को साफ व हलका गरम किये हुए जारों में भर दें। ढक्कन लगाकर मोम से सील कर दें।

बिना चीनी का मार्मलेड

सामग्री: ३ संतरे या माल्टा, २ बड़े नीबू, एक चकोतरा (ग्रेप फ्रूट)—कुल वजन लगभग डेढ़ किलो, ४ कप पानी, १० सैक्रीन टैबलेट्स, ३०० मिली० संतरे का रस, हर ५०० मिली० गूदे के लिए १० ग्राम जिलेटिन।

(शेष पृष्ठ २५ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आवरण कथा

छाया : विजय कुल्लरवार

बदलते हुए समय में अन्य रिश्तों की तरह सास-बहू के रिश्ते में भी बदलाव आया है। कैसा है वह बदलाव? क्या कारण हैं उसके पीछे? उस बदलाव से अपने को जोड़ने के लिए आपको क्या करना चाहिए? ...पढ़िए, सास-बहू के संबंधों को रेखांकित करती एक विशिष्ट रचना।

बदल रहे हैं रिश्ते सास - बहू के

प्रिय बहन,

अपनी उलझनों में बेहद उलझ चुकी हूं। हर रोज मौत और जिन्दगी की कशमकश में झूलती हूं। रोज तिल-तिल करके जल रही हूं लेकिन धुआं या एक छोटी-सी चिन्गारी भी किसी को नजर नहीं आती क्योंकि मैं सब कुछ छिपा जाती हूं। किसी के सामने दिल खोलकर रखने या मुंह खोलने की हिम्मत नहीं है, क्योंकि जो मुझे आये दिन [illegible] से गुजार रही है, वह मेरी अपनी बहू है, मेरे अपने दुलारे इकलौते बेटे की पत्नी। जी चाहा कि अनेकों पाठिकाओं के समान, आपके सामने ही कुछ कहकर मन का बोझ हलका कर लूं, इसलिए आपको लिख रही हूं। आशा करती हूं आप ही मुझे कुछ सलाह देंगी, जिससे बाकी बचे कुछ दिन शान्ति से काट सकूं।

मनोरमा के डाक के थैले में से एक दिन एक सास का यह दर्दीला पत्र निकला था, जो सम्पादक मंडल के हर सदस्य के हाथ से गुजरा था और हर मर्द और औरत की आंखों या होंठों पर सम्वेदना झलक आयी थी। पत्र के विषय की नवीनता से भी हम चकित थे और बहू द्वारा आजमायी जा रही यातना की तकनीकों से भी। लिखने वाली अट्ठावन वर्षीया पुराने जमाने की बी०ए० तक पढ़ी कोमल हृदय की एक सास थीं और बहुओं को जलाये जाने वाले इस देश में अपनी बहू द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तिल-तिल करके जलायी जा रही थीं। इन महिला ने विस्तार से अपनी यातना का जिक्र किया था, लेकिन हम स्थानाभाव के कारण उनकी यातना का केवल एक हलका-सा चित्र ही आपके सामने खींच रहे हैं, जो इस प्रकार है।

० बेटे की अनुपस्थिति में बहू द्वारा सास के लिए यातना का दौर शुरू होता था।

० बेटे की उपस्थिति में बहू विनम्रता व प्यार की मूर्ति बन जाती थी।

० बहू सास को बासी खाना व कम दूध-चीनी की चाय देती थी।

० रसोई का ढेरों काम उन पर छोड़कर बाहर चली जाती थी।

० उनके पति की पेन्शन को उनके बक्से से चुरा लेती थी।

० उनकी सहेलियों के सामने उनसे अभद्र व्यवहार करती थी।

० एकान्त में सास के सामने आये दिन वह अपने भाग्य को कोसती थी, कि उसे ऐसे घर में आना पड़ा।

० उनके कपड़ों को जानबूझ कर फाड़ या जला डालती थी।

० उनके हिस्से का दूध जमाकर स्वयं दही की लस्सी पी जाती थी।

ऐसी और न जाने कितनी छोटी-बड़ी यातनाओं से पीड़ित उस सास की चिट्ठी पढ़कर हम सब वास्तव में विचलित हो गये थे और तभी हमने निश्चय कर लिया था कि इस बार सास बहू के रिश्ते पर ही कुछ काम करेंगे और कुछ तथ्य ढूंढ़कर कुछ हल भी खोजने का प्रयास करेंगे।

अभी विषय हम सबके बीच घूम ही रहा था, कि एक अखबार में पढ़ी एक दर्दनाक घटना ने जैसे आग में घी डालने का काम किया। घटना यूं थी—इकलौते बेटे-बहू वाले एक वृद्ध दम्पती ने एक दिन चुपचाप आत्महत्या कर ली थी। काफी समय घर बन्द रहा तो लोग बन्द दरवाजों को तोड़कर अन्दर गये। पाया कि वृद्धा की सांसें चल रही थीं, वृद्ध मर चुके थे। उनकी पत्नी को अस्पताल में भर्ती किया गया और जब वे कुछ कहने लायक हुईं, तो उन्होंने बताया कि अपनी कर्कशा, कठोर, स्वार्थी और धन-लोलुप बहू के व्यवहार से दुखी होकर ही उन्होंने आत्महत्या जैसा कदम उठाया था।

बहुओं द्वारा सताये जाने के किस्से एक या दो न होकर दर्जनों हो सकते हैं और यह एक सशक्त इशारा है कि सास-बहू का रिश्ता आज न जाने कितने बदलाव से गुजर रहा है। आये दिन नये कोण खड़े कर रहा है।

वर्षों से भारतीय समाज में सास की तस्वीर इतनी तीखी, कंटीली और घातक रही है कि इस शब्द के एहसास से ही एक बहू का कलेजा हिल जाता है। अभी तक सास की चालू परिभाषा रही है—एक ठसीकीली निर्मम, अत्याचारी औरत, जिसके अस्तित्व को निगलना और उगलना दोनों ही बहू के लिए असम्भव है। अपने प्रिय जीवनसाथी की जननी के प्रति जिस बहू का गहरा लगाव प्यार और श्रद्धा होनी चाहिए प्रायः उसी स्त्री के प्रति आमतौर पर एक सामान्य हाड़मांस वाली बहू एलर्जी का-सा भाव रखती है और इसके ठोस कारण भी हैं। भारतीय समाज में दहेज का लालच, उसके लिए बहू को यातना देने की प्रक्रिया या अन्ततः उसकी हत्या ही कर डालने का कुकर्म सभी कुछ आमतौर पर सास नाम की औरत द्वारा ही किया जाता है। लेकिन पूर्वोक्त उदाहरण बताते हैं कि सास-बहू की स्थिति में इधर परिवर्तन जरूर हुआ है।

सास-बहू का रिश्ता आज क्या रूप ले चुका है? आज पलड़ा किसका भारी है? क्या सास बहू दो विपरीत ध्रुव होते हैं? क्या वे मां-बेटी नहीं बन सकतीं? इन बहुत से प्रश्नों के उत्तर पाने के लिए हमने कई सासों और बहुओं से बातचीत की।

एक खाते-पीते घर की तीसरे नम्बर की बहू ने कहा, मम्मीजी, का बड़ा रोबदाब था शुरू से ही और इसका कहर सबसे ज्यादा मुझ पर ही टूटा। मैं १७ साल की नादान, कम पैसे वाले घर की लड़की थी। कच्ची मिट्टी के लोंदे की तरह हर ओर से थपका गया और अपने मनचाहे आकार में ढालने की कोशिश की गयी। 'अंजू तुम यह करो, यह न करो, यह पहनो, यह न पहनो, ऐसे उठो, ऐसे बैठो'—सारी-की-सारी हिदायतें मुझे ही दी गयीं। पति का प्यार मिला, पर वह भी चोरी-चोरी। आज चालीस की हो गयी हूं तभी कुछ बन्धन ढीले पड़े हैं। कुछ मैंने स्वयं काट दिये, कुछ मेरे बच्चों ने खोल डाले। वे महसूस करते हैं कि दादी ने मां के साथ अन्याय किया है। अन्याय शब्द इसलिए कह रही हूं क्योंकि जेठानी और देवरानियों के साथ वह सख्ती नहीं बरती गयी, जो मेरे साथ बरती गयी। शायद उनकी दिलेरी से सासजी स्वयं उनका रौब खा गयी थीं। खैर, जो हुआ सो हुआ अब सब ठीक है। नहीं भी होता है तो मैं अब 'टची' नहीं रह गयी हूं। लेकिन एक प्रार्थना हमेशा करती हूं कि भगवान मेरी रंजना को ऐसी सास न दे।" अंजू समझदार है इसलिए भोगी यातना को हलके से कह गयी, लेकिन अन्तिम प्रार्थना से जता गयी कि उसे कम पीड़ा नहीं हुई है।

एक अन्य समझदार बहू लक्ष्मी ने बताया, "वे (सास) दिल की बुरी नहीं थीं। बस, उनका अपना एक अहं था और वे हर समय उसकी सन्तुष्टि चाहती थीं। मैं शुरू में उनकी बेरुखी उनके नखरीलेपन के कारण परेशान होकर रोती थी, लेकिन बाद में समझ गयी कि ये सब क्यों था। वास्तव में उन्हें सास और पति दोनों से ही शुरू से दुत्कार ही मिली थी, इसीलिए जाने-अनजाने उनकी कुण्ठा मुझसे बैर निकालती थी। लेकिन धीरे-धीरे मैंने उनके भीतर के मीठे चश्मे को देख लिया था और धीरे-धीरे उसी में डूब गयी। जब प्यार दिया तो वे भी प्यार करने पर मजबूर हो गयीं।"

एक हंसोड़ किस्म की, अब स्वयं सास बनी महिला ने बताया, "हमारी थानेदार जी (सासजी) को सब मन्जूर था, यानी खूब खाओ-पकाओ, पहनो-ओढ़ो, गाओ-नाचो, लेकिन यह बात सख्त नापसन्द थी, कि उनके लल्ला से बात करो या उनके पास बैठो। जहां 'ये' घर में घुसे नहीं कि उन्होंने हमें ऊल जलूल कामों में भिड़ाया। दाल-चावल जबरन मिलाकर देती थीं कि बीनो। बॉर्डर के टांके उधेड़कर रखती थीं, कि दोबारा सियो, यानी बेतुके कामों की झड़ी लगा देती थीं। पता नहीं, क्या सनक थी उन्हें कि पति से दूर रहो।" फिर हंसकर बोलीं, सच कहूं तो बाल-बच्चे सब हमारे भगवान जी की देन हैं, नहीं तो उनके रहते तो मुश्किल ही था सब।"

लेकिन एक और बहू क्षमा से बात की तो उनकी बड़ी-बड़ी आंखों में यादों के आंसू झिलमिल उठे। "भाभी (सास) तो साक्षात देवी थीं। ससुर हमारे बड़े सख्त थे। पुराना जमाना था। बाहर निकलने से नाराज होते थे, लेकिन सास हम दोनों को चोरी-छुपे हर हफ्ते सिनेमा भेजती थीं। ससुर के पूछने पर कहतीं, 'बहूरानी ऊपर अपने कमरे में हैं और भैया (यानी बेटा) बाहर गया है।' हमारी सास ने जितना प्यार किया हमें, जितना सलीका सिखाया, वह हमारी मां ने भी नहीं किया। मैं या मेरे बच्चे आज जो कुछ भी हैं, वे सब अपनी दादी के कारण। वे पढ़ी-लिखी नहीं थीं, लेकिन प्यार, करुणा ममता, सम्वेदना जैसे उनके अन्दर कूट-कूट कर भरी थी।"

सास-बहू का रिश्ता आज तक ऐसा विचित्र और कठिन रिश्ता माना गया है कि इसके विषय में जिस बहू या सास से बात करो, हर बार एक नया कड़वा या खट्टा अनुभव सुनायी देता है। आंकड़े जमा करें तो मीठे अनुभव इक्का-दुक्का ही मिलते हैं।

ऐसा क्यों है?

ऐसी स्थिति क्यों है? आमतौर पर सास-बहू के बीच कड़वाहट ही क्यों पायी जाती है? इन सवालों के जवाब बहुओं के अनुभवों से, और उनके पीछे छिपे मनोविज्ञान से निकाल पाना कुछ मुश्किल नहीं है। आइये देखें, कि इस रिश्ते में गांठें क्यों पड़ती हैं?

कड़वाहट का सबसे पहला कारण है दोनों स्त्रियों के दिलों में बहुत पहले से पला पूर्वाग्रह। हमारे यहां, सास को हौवा बनाकर बहू के सामने शुरू से ही पेश करने का रिवाज है और दूसरी होनेवाली सास को भी शुरू से ही चेतावनी मिलने लगती है कि बहू के आने पर रानीजी यह ठसक नहीं चलेगी। उस आनेवाली चन्द्रमुखी के चक्कर में तुम्हारे चिरंजीव सबकुछ भुला बैठेंगे। और इन्हीं भविष्यवाणियों को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुनते-सुनते दोनों स्त्रियां अपने भीतर एक ऐसा रक्षा कवच पैदा कर लेती है, जो उन्हें दूसरी नारी के प्रभाव से बचाये तो रख सकता है लेकिन उसे प्यार करने की क्षमता प्रदान नहीं करता और सदैव रक्षात्मक खेल खेलते-खेलते वे दोनों एक-दूसरे से दूर रहती हैं और धीरे-धीरे दूर-से दूर चली जाती है।

दोनों एक ऐसे व्यक्ति से जुड़ी होती हैं, जिसे वे पूरा अधिकार चाहती है। कुवांरे बेटे पर मां का जो रोबदाब या आदेश चलता था उसे वे ब्याह के बाद एक रत्ती भी कम नहीं करना चाहती। बेटे का पूरा वेतन वह अब भी अपनी हथेली पर चाहती है। रसोई में क्या पकेगा, कौन कब कहां

आज सास की हंटरवाली इमेज धीरे-धीरे खत्म हो रही है। कुछ समय की तेज रफ्तार के कारण, कुछ बहुओं को दिलेरी से, कुछ समझदारी से, कुछ बेटे या पति के सहयोग से और कुछ बदलते हुए सामाजिक रवैये से।

जायेगा। इसका फैसला अभी वे ही करेंगी। जबकि बहू इन सब बातों पर अपना अधिकार चाहती है—अपनी पसन्द का खाना बनाना व खाना चाहती है। जब जी चाहे बाहर घूमने जाना चाहती है। पति का पूरा वेतन स्वयं रखना चाहती है। ऐसे में कलह का वातावरण बन जाये तो अस्वाभाविक क्या?

दोनों अपने स्व को कायम रखने का इतना सतत प्रयास करती हैं कि एक-दूसरे के हर काम को सन्देह की दृष्टि से देखकर टोकने लगती हैं या उसकी आलोचना करने लगती हैं। दोनों अपनी जीवन शैली, अपने शौक, अपनी हॉबी को एक-दूसरे पर लादने का प्रयास करती हैं। वैसे इस प्रतियोगिता में भारतीय सास भारी पड़ती हैं। कई सासें कहती हैं, कि उनकी बहू भोर में ही उठकर ठण्डे पानी से नहाये, पूजा करे तब रसोई में जाये और कई बहू चाहती हैं कि वे जब भी शाम का खाना गोल करना चाहें तो उनकी सासजी भी दूध-डबलरोटी खाकर सो जाये। लेकिन आम तौर पर ऐसा होता नहीं है और धीरे-धीरे ऐसी ही छोटी-छोटी बातों से रिश्ते में कड़वाहट घुलती जाती है।

बेटी जैसी बहू और मां जैसी सास

सास-बहू के सम्बन्ध में बात करते हुए एक महत्वपूर्ण बात का जिक्र भी जरूरी होगा। अकसर सास-बहू के बीच मां-बेटी जैसे सम्बन्ध स्थापित करने वाली बात भी कही जाती है। किन्तु यह बात वर्तमान समय में नितान्त अव्यावहारिक है। सास यदि चाहे कि बहू को बेटी बना डाले, तो यह मुश्किल है। बेटी समान समझना और बात है, पर बेटी ही बना डालना असम्भव है। बेटी में लाख बुराइयां हों पर मां को वह गुणों की खान दिखाई देगी, पर बहू के लिए वह इतनी उदार नहीं बन सकती कि उसके अवगुणों को क्षमा कर दे।

एक बहू ने कहा, "तीन सौ पैंसठ दिन हम सेवा करते हैं, लेकिन जहां अम्माजी का सिर भी दुखा कि वे कहती हैं, 'मुन्नी बेटी को बुला लूंगी ढंग से सेवा करेगी।' साड़ी खरीदते समय उनके लिए महंगे दाम की और मेरे लिए कम दाम की लेती हैं। मुन्नी के तमाम गुणों को दोहराते थकती नहीं और मुझे बस यही कहकर बहकाये रहती हैं कि हमारी बहू तो हमारी बेटी समान ही है।"

उधर यदि कोई बहू सास को मां समझकर, अपना सब कुछ बलिदान करके उन्हें खुश रखने का प्रयास करती है तो धीरे-धीरे वे उसकी भलमनसाहत का नाजायज फायदा उठाने लगती हैं। यदि वह मां के समान उनके सामने अपना दिल खोलकर रखती है तो उसकी कमजोरियों या रहस्यों को वे चटखारा ले-ले कर दूसरों से कहने में भी नहीं चूकती।

बच्चों के मामले में सास-बहू के रिश्ते में पहले से पड़ी दरारें कुछ और चौड़ी होने लगती हैं। अपने बेटे के बच्चों पर दादी मा एक बार फिर से बड़ा सक्रिय अनुशासन रखने का प्रयास करने लगती है और ऐसे में कड़वाहट या टकराव शुरू हो जाता है। हर दादी अपने आपको एक बेहद सलीकेमन्द समझती है। उनकी नजर में बच्चों को पालने का तरीका उनसे अच्छा उनकी बहू को तो आ ही नहीं सकता। इसलिए वे बच्चों की परवरिश को लेकर बहू को टोका-टोकी शुरू कर देती हैं और यह बात एक मां के लिए बड़ी अपमानजनक होती है। एक दूसरी औरत से अपने बच्चों को पालने का तरीका सीखना उसे मन्जूर नहीं, चाहे वह औरत उसके बच्चों की दादी ही क्यों न हो। "दादी ने बच्चों को बिगाड़ दिया है या बिगाड़ रही हैं," बहू कहती है। और उधर "बहूरानी को बच्चे पालने की तमीज कहां। सब चौपट हो रहे हैं," सास कहती है। और बच्चों की इस रस्साकसी में महाभारत शुरू हो सकता है।

बदलती स्थिति

हर घर में सास-बहू के नाजुक रिश्ते में पैदा टकराव की अपनी ही एक कहानी है। उन कहानियों को एकसाथ यहां न समेटकर हम बस इतना ही कहना चाहेंगे कि यह समस्या आज भी है और कल भी थी। लेकिन आज हर रिश्ते में जिस तरह बदलाव आ गया है, इसमें भी आ रहा है और आना भी चाहिए क्योंकि बदलाव ही सुधार ला सकेगा। आज सास की हंटरवाली इमेज धीरे-धीरे खत्म हो रही है। कुछ समय की तेज रफ्तार के कारण, कुछ बहुओं को दिलेरी से, कुछ समझदारी से, कुछ बेटे या पति के सहयोग से और कुछ बदलते हुए सामाजिक रवैये से। आज बड़े शहरों की बहुएं नौकरी करती हैं। उन्हें ताने-सुनाने या सुनने का समय कहां? फिर अपने पैरों पर खड़े होने, आर्थिक रूप से स्वयं सबल होने से उनमें अधिक आत्मबल आ गया है। आज की पढ़ी-लिखी बहुएं मनोविज्ञान और संवेदना अपनाकर सास के अत्याचारों को नजरअन्दाज भी कर देती हैं।

तनाव के प्रभाव से तन-मन दोनों रोगग्रस्त हो सकते हैं—यह बात सास और बहू दोनों समझने लगी हैं, इसलिए दोनों तनाव से कतराकर सुलह की ओर बढ़ती रहती हैं।

जहां टकराव अधिक हुए, वहां बहुत से मामले में दोनों पार्टीज ने अलगाव भी मन्जूर कर लिया है। बेटा-बहू अलग घर में रहते हैं और सास-ससुर अलग। इस तरह प्यार व शान्ति दोनों बनी रहती है।

सास-बहू के बीच मां-बेटी का रिश्ता सायास कायम करने का प्रयास भी नहीं किया जाता, क्योंकि वे दोनों ही समझ चुकी हैं कि इससे अपेक्षाएं बढ़ती हैं और उनकी पूर्ति न होने पर अशान्ति पैदा होती है।

आज की बहुत-सी सासें स्वयं को काफी दिनों तक चुस्त-दुरुस्त रखती हैं, जिससे वे बहू या बेटे पर बोझ भी नहीं बनती, बल्कि कभी-कभी उनके लिए एक बेहतरीन सलाहकार ही साबित होती हैं।

बदलाव आया है, लेकिन जहां नहीं है वहां इसके लिए प्रयास दिया जाना चाहिए। प्रयास करने से सास-बहू के बीच प्यार पनप सकता है। यहां उषा की कहानी से एक सास और बहू को कहां क्या बदलाव लाना है इसे समझा जा सकता है। उषा और अनिरुद्ध ने एक दूसरे से प्यार किया था और संयोग से दोनों घरों की स्वीकृति से विवाह भी हो गया। लेकिन उषा की सास बड़ी ठसके वाली थीं। वे रेडियो में ड्रामा प्रोड्यूसर थीं। नफासत और रख-रखाव में पारंगत। प्रेम के दिनों से ही वे उषा को हिदायतें देती रहती थीं कि देखो हमारे यहां ऐसे रहना होगा वैसे व्यवहार करना होगा। तुम विवाह के दिन लाल साड़ी न पहनना बड़ी वाहियात लगती है। गालों पर ब्लशर जरूर लगाना तुम्हारा रंग उसके बिना फीका लगता है आदि-आदि। उषा स्वयं बड़ी स्वतंत्र लड़की थी, ये सब हिदायतें उसे बड़ी असम्मानजनक लगती थीं। खैर, शादी हो गयी। शादी के दिन सबके सामने ही सास ने उषा के परफेक्ट मेकअप को कुछ और ठीक किया और कहा कि अब बात बनी। उषा को यह भी असहय हुआ। खैर,

(शेष पृष्ठ ३५ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोहर कहानियाँ

अतिरिक्तांक

होली विशेषांक

मुख्य आकर्षण

अग्नि-परीक्षा

मोधिया जन जाति की परम्पराओं से जुड़ी हुई एक ऐसी नारी की मर्मस्पर्शी कहानी, जो अग्नि-परीक्षा में खरी उतरकर निष्पाप सिद्ध हुई।

मुझे जीने दो

आत्मा के उद्बोधन पर अपराध-पथ छोड़कर नेक इंसान बनने वाले व्यक्ति की अद्भुत प्रेरक कथा श्रीकांत सिनकर की कलम से।

प्रतिशोध

महाराजा सवाई जयसिंह के जीवन से जुड़ी हुई रोमांचक ऐतिहासिक कथा, जिसमें जयसिंह की रानी ने ही खून का बदला खून से लिया।

विदेशिनी

बेल्जियम से प्रेमी के साथ भारत भागने वाली युवती एक बार धोखे की शिकार बनी तो बराबर बनती ही गयी और अंत में जिंदगी का उजाला मिला भी तो अधिक दिन जी न सकी। नारी-व्यथा की मर्मस्पर्शी कथा

साथ में अन्य रोमांचक, रोचक और हृदयग्राही कथाएं भी

१५ फरवरी, १९८९ तक प्रकाश्य

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित करायें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—पूर्व की बेटी: बेनजीर भुट्टो—

(पृष्ठ १६ का शेष)

इतिहास, इस्लाम का इतिहास पढ़ो! साहित्य और संस्कृतियों के बारे में पढ़ो!

बेगम नुसरत अपनी बेटी को समाज और धर्म के कायदे बतलातीं, तो भुट्टो साहब बीसवीं सदी का विकास समझाते। परिणाम यह हुआ कि बेनजीर अपनी जड़ों से भी जुड़ी रहीं और समय की धारा से भी। वह इस परिवार की पहली लड़की थीं, जिसे विदेश में पढ़ाई करने का मौका मिला। जिन दिनों वह हारवर्ड विश्वविद्यालय में पढ़ाई कर रही थीं, उन दिनों नारी स्वतन्त्रता आन्दोलन जोर पकड़ रहा था। नारी मुक्ति पर तरह-तरह के लेख पत्र-पत्रिकाओं में छप रहे थे।

बेनजीर लिखती हैं, 'हारवर्ड में मुझे पहली बार अपने स्वतन्त्र व्यक्तित्व के बारे में पता चला, जहां मैं केवल अपने नाम से ही पहचानी जाती थी। वहीं मैंने जीन्स शर्ट पहननी शुरू की। एम०एस० पत्रिका का पहला अंक मैंने वहीं देखा था। वहां मैं ऐसी महिलाओं के समूह में थी, जिन्हें अपने स्त्री होने के कारण किसी भी प्रकार के भेदभाव का शिकार नहीं होना पड़ता था, उनमें किसी भी प्रकार की कुण्ठा नहीं थी। धीरे-धीरे मैं अपनी उस कुण्ठा व हिचक से मुक्त होती गई जो मुझ में शुरू के वर्षों में थी। इससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ा।'

अपनी आगे की पढ़ाई के लिए बेनजीर ने स्टडी ऑफ कम्पैरेटिव गवर्नमेंट विषय चुना। इस पढ़ाई ने उन्हें अपने मुल्क की सरकार को तटस्थ हो कर समझने परखने का मौका दिया। दूसरे लोग पाकिस्तान सरकार के प्रति क्या नजरिया रखते हैं, क्यों लोग तानाशाही शासन को नापसन्द करते हैं, दुनिया की बेहतरीन शासन व्यवस्था कौन-सी है, समय की मांग क्या है? यह सब पढ़ने-समझने के साथ ही उन्होंने पिता श्री जुल्फिकार अली भुट्टो की राजनीतिक गतिविधियों में सलाह-

अपने शौहर आसिफ जरदारी के साथ बेनजीर

मशविरे की हिस्सेदारी शुरू कर दी थी।

भुट्टो जब संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की बैठक में भाग लेने गए तो साथ में बेनजीर भी थीं। शिमला समझौते के समय जब श्रीमती इंदिरा गांधी से बातचीत के लिए भारत आए तो भी वह उनके साथ ही थीं। समय-समय पर उन्होंने अपने पिता की कूटनीतिक चालों को करीब से जाना, समझा और उनका असर देखा था। यों सही मानों में उनके राजनीतिक जीवन की शुरुआत १९७६ में हुई, जब उन्हें आक्सफोर्ड यूनियन सोसाइटी का अध्यक्ष चुना गया। भावी राजनीतिज्ञों का प्रशिक्षण स्थल मानी जानेवाली आक्सफोर्ड यूनियन डिबेटिंग सोसायटी की सदस्यता निश्चय ही उनके लिए बहुत लाभप्रद साबित हुई। जनसमूह को प्रभावित करने वाले उनके असरदार भाषण तथा दूसरों से अपनी बात मनवा लेने की वाद-विवाद कला बेनजीर को इसी सोसायटी की देन है।

अन्तर्राष्ट्रीय कानून तथा कूटनीति की अपनी स्नातकोत्तर पढ़ाई के दौरान बेनजीर ने सोचा था, कि वह अपने देश के विदेश विभाग में काम करेंगी इसीलिए वहां की पढ़ाई पूरी कर वह १९७७ में स्वदेश लौट आईं। पर नियति का विधान कुछ और ही था। कुछ ही दिनों में भुट्टो सरकार का तख्ता ही पलट गया।

यहीं से बेनजीर के संघर्ष का दौर शुरू हुआ। उस छोटी-सी उम्र में उन्होंने, अपनी तरह से अपने पिता और पार्टी को बचाने की हर मुमकिन कोशिश की, लेकिन सन् १९७९ में जुल्फिकार अली भुट्टो को फांसी दे दी गई। उस समय सत्ता का रुख विपरीत था, इसलिए उन्हें विदेश में रहना पड़ा। पर पिता की कब्र के सामने पाकिस्तान में लोकतन्त्र की बहाली की जो कसम उन्होंने ली थी, वह बराबर उन्हें कचोटती रही। इसीलिए बाहर रहते हुए भी वह किसी-न-किसी तरह पाकिस्तान और वहां की राजनीति से बराबर जुड़ी रहीं। दिसम्बर १९८७ में उन्होंने करांची के व्यापारी श्री आसिफ अली जरदारी से विवाह किया। इस विवाह से उन्हें अपने देश में अपनी जड़ों को गहराई तक जमाने का सुयोग तो मिला ही, साथ ही अपने लोगों का स्नेह सम्मान भी मिला। स्थानीय रीति-रिवाजों को निभाती और सार्वजनिक स्थानों पर आम पाकिस्तानी औरतों की तरह सिर ढंक कर निकलती श्रीमती बेनजीर पीढ़ियों के फासले तेजी से तय कर अधिकाधिक लोकप्रिय होती गईं।

पाकिस्तान के पूर्व राष्ट्रपति जनरल जियाउल हक की विमान दुर्घटना में असामयिक मृत्यु के बाद सरकार ने जिस समय आम चुनाव की घोषणा की, बेनजीर मां बनने वाली थीं। ऐसे नाजुक समय में कोई सोच भी नहीं सकता कि वह ऐसी स्फूर्ति, क्षमता और तत्परता से इतने तूफानी दौरे कर सकेंगी। कभी जीप, कभी रेल, कभी विमान-जब जहां जो सवारी मुलभ हुई, वह उसी में हर जगह पहुंचीं।

२१ सितम्बर १९८८ को बेनजीर के पुत्र बिलावल का जन्म हुआ। संतान का जन्म किसी भी स्त्री के जीवन में सर्वाधिक महत्वपूर्ण होता है। नवजात शिशु को मां चाहिए और पाकिस्तान के सद्यःपुनर्स्थापित लोकतन्त्र को एक सुलझा हुआ साहसी जुझारू प्रधानमंत्री चाहिए, जो बाहर भीतर दोनों तरफ अमन-चैन कायम रख सके। अब यह मां जो इस समय दोनों ही हैं, क्या करेंगी?

फांसी के पूर्व अपनी अन्तिम मुलाकात में श्री भुट्टो ने कहा था, "तुम मेरी हीरा-सी बेटी हो, तुम हमेशा ऐसी ही रहना।"

स्व० भुट्टो की हीरा-सी बेनजीर बेटी ने प्रधानमंत्री पद ग्रहण करते ही जिस तरह मजदूर यूनियनों पर से पाबंदियां हटाई हैं, कैदियों को रिहाई और प्रेस को आजादी दी है, उससे लगता है कि लोकतन्त्र बहाली की शुरुआत उन्होंने कर दी है। पर जिस दुर्गम राह पर चलकर उन्हें अपना कौल पूरा करना है, वह बहुत कंटीला है। यों उनका कहना भी सही है, "हमें खौफ के सहारे नहीं उम्मीद के सहारे जीना चाहिए।"

—प्रस्तुति: उमा पंत

बुर्के का पहला अनुभव

जब मैंने पहली बार बुर्का पहना, तो मेरे पिताजी की प्रतिक्रिया तीखी थी। उस दिन मैं अपनी मां के साथ ट्रेन में करांची से लरकाना जा रही थी। मेरी मां ने अपने बैग में से काले रंग का बुर्का निकाला और मुझको पहना दिया। उन्होंने कहा कि अब मैं बच्ची नहीं रह गई हूं। अतः मुझे अब इस तरह खुले मुंह नहीं घूमना चाहिए। उनके स्वर में वैसे दुख की सी भावना दिखाई देती थी। मुझे उस दिन अनुभव हुआ कि अब बचपन की देहरी लांघ कर मैं किशोरावस्था की ओर कदम रख चुकी हूं। जब मैं ट्रेन से नीचे उतरी, मुझे बुर्के में बड़ी कठिनाई अनुभव हो रही थी। मैं पसीने से बुरी तरह नहाई हुई थी। जब हम अपने घर अलमुर्तजा पहुंचे तो मेरी मां ने जाते ही पिताजी से कहा, पिंकी ने आज पहली बार बुर्का पहना है।" पिताजी कुछ देर तक खामोश रहे और फिर उन्होंने कहा, "मेरे बच्चों को इसकी जरूरत नहीं है। हमें अपने बच्चों को उनके चरित्र में आंकना चाहिए न कि इस तरह के कपड़े पहना कर उन्हें सीमित कर देना चाहिए। हमें उनकी मानसिकता से उनका आंकलन करना चाहिए।"

—'बेनजीर भुट्टो: डॉटर आफ द ईस्ट' से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—मजेदार मार्मलेड—

(पृष्ठ १६ का शेष)

विधि: संतरा, माल्टा और नीबू को अच्छी तरह से धोकर पीलर से छिलका उतार लें। फलों की बाहरी सफेद पर्त को भी छीलकर निकाल दें। अब फलों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। संतरे के छिलकों में से सफेद भाग को खुरच कर निकाल लें और पतले-पतले कतलों में काट लें। इसके बाद छिलके की कतरनों और फलों के टुकड़ों को बर्तन में डालकर इतना पानी डालें कि वे डूब जाएं। अब बर्तन पर ढक्कन ढंककर उसे आंच पर चढ़ाएं और ३०-४० मिनट तक धीमी आंच पर, तब तक पकाएं जब तक कि छिलके मुलायम न हो जाएं। फिर इस मिश्रण में सैक्रीन टैबलेट्स और संतरे का रस मिलाएं। अब सारे मिश्रण को नाप लें और हर ५०० ग्राम मिली० मिश्रण पर १० ग्राम के हिसाब से जिलेटिन लेकर उसे गरम गूदे पर छिड़क दें। मिश्रण को चम्मच से तब तक चलाती रहें, जब तक कि जिलेटिन पूरी तरह से घुल न जाए।

अब इस मिश्रण को गरम व साफ-सुथरे जारों में गरम-गरम ही भर दें। जब मार्मलेड ठण्डा हो जाए तभी जारों पर ढक्कन लगाएं और फ्रिज में रख दें।

नोट: चूंकि यह मार्मलेड बिना चीनी के बनता है, इसलिए यह अधिक दिनों तक नहीं टिक सकता।

प्रेशर-कुकर में तैयार मार्मलेड

सामग्री: ३ माल्टे या संतरे, २ बड़े नीबू, एक चकोतरा, १-१/२ लिटर पानी, १-१/२ किलो चीनी।

विधि: संतरों या माल्टों व नीबू को अच्छी तरह धोकर रगड़कर साफ कर लें। दो भागों में काटकर रस निचोड़ लें। संतरे व माल्टे के निचुड़े हुए टुकड़ों को फिर से दो भागों में काट लें व छिलके के अन्दर के रेशेदार गूदे को खरोंचकर छिलके से अलग कर दें। छिलकों को बारीक कतर लें। पानी व फलों के रस के साथ इन छिलकों को प्रेशर-कुकर में डाल दें। कुकर का ढक्कन लगाकर उसे आंच पर चढा दें व सीटी न लगाएं। जब भाप बनकर बाहर निकलने लगे तब सीटी लगाकर २० मिनट तक आंच पर पकाएं। इसके पश्चात आंच से कुकर हटाकर १० मिनट तक उसे ठण्डा होने दें। फिर ढक्कन खोलकर चीनी मिलाकर तब तक धीमी आंच पर पकाएं, जब तक कि चीनी घुल न जाए। इसके पश्चात २०-२५ मिनट तक तेज आंच पर उबालें, जब तक कि मार्मलेड जमने की स्थिति में न आ जाए। इसके पश्चात उसकी जमावट टेस्ट करने के लिए रिंकल टेस्ट करें। थोड़ा ठण्डा होने पर साफ व गरम जारों में मार्मलेड उड़ेल दें और ढक्कन लगा दें।

नोट: यदि आप मार्मलेड में तीखापन कम करना चाहती हों तो छिलके की कतरनों की मात्रा कम कर दीजिए।

मार्मलेड सूफ्ले

सामग्री: ५० ग्राम मक्खन, ४ बड़े चम्मच मैदा, १५० मिली० संतरे का रस, १५० मिली० दूध, ४ बड़े चम्मच मार्मलेड, ५० ग्राम कैस्टर शुगर, ४ अण्डे, सूफ्ले डिश-चिकनी की हुई।

विधि: एक सॉस पैन में मक्खन पिघलाएं। उसमें मैदा मिलाकर एक मिनट तक पकाएं। पकाते समय उसमें लगातार चम्मच चलाती रहें। उबाल आ जाने के बाद एक मिनट तक और पकाएं। गाढ़ा हो जाने पर उसमें मार्मलेड और चीनी मिलाकर आंच से उतार लें और ठण्डा होने दें।

अब तैयार मिश्रण में अण्डे की जर्दी को फेंटकर मिलाएं। अण्डे की सफेदी को अलग से इतना फेंटें कि वह कड़ी हो जाए और उसमें नोकें उठने लगे। फिर उसे एक-एक चम्मच करके मिश्रण में मिलाएं। अब सारे मिश्रण को चिकनी की हुई सूफ्ले डिश में पलट दें। पहले से गर्म किए हुए ओवन में डिश को रखें और ४०-५० मिनट तक बेक करें। जब सूफ्ले सुनहरे-भूरे रंग का हो जाए तब ओवन से निकालकर प्लेट में सर्व करें।

मार्मलेड टार्ट

मार्मलेड टार्ट या साइट्रेस टार्ट

पेस्ट्री बेस के लिए सामग्री:

मेरा मनपसंद दावती व्यंजन

तन्दूरी पनीर परांठा

सामग्री: १५० ग्राम मैदा, ५० ग्राम आटा, दही १०० ग्राम, घी २० ग्राम, बेकिंग पाउडर एक छोटा चम्मच, २५० ग्राम पनीर, एक उबला आलू, लाल मिर्च, गरम मसाला, नमक स्वादानुसार, एक गड्डी हरी धनिया, अदरक एक इंच टुकड़ा।

विधि: आटा व मैदा एकसाथ मिलाकर उसमें नमक, घी, दही व बेकिंग पाउडर मिला दें। थोड़ा पानी मिलाकर गूंध लें। इस आटे पर गीला कपड़ा ढंककर एक घण्टा रखें। थोड़े से घी में पनीर खूब अच्छी तरह भूनें। इसमें आलू भी मैश करके डाल दें। अदरक कस कर डाल दें। हरी मिर्च बारीक कतरकर डाल दें। गुलाबी होने पर नमक, मिर्च, गरम मसाला मिला दें। मैदे को दोबारा अच्छी तरह गूंधें व बड़ी-बड़ी लोइयां बना लें। अब इन लोइयों में कचौड़ी की तरह पनीर का मसाला भरकर मुंह बंद करें व पानी का हाथ लगाकर फैलाएं। गैस तन्दूर को गैस पर गरम होने के लिए रख दें। फिर इसका ढक्कन उलटा करके परांठा गीले हाथ से इस पर चिपका दें। एक बार में तीन परांठे चिपक जायेंगे। फिर से ढक्कन लगा दें व सिकने दें। अपने आप परांठा सिक कर जाली पर गिर जायेगा। परांठे निकाल कर घी चुपड़ दें। दही के साथ गरम-गरम परोसें।

—नलिनी माथुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मार्मलेड सूफ्ले

११० ग्राम मैदा, ५० ग्राम मक्खन, १ बड़ा चम्मच आइसिंग शुगर, ठण्डा पानी आवश्यकतानुसार।

ऊपर सजाने के लिए सामग्री : ४ बड़े चम्मच मार्मलेड, ५० ग्राम मक्खन, ५० ग्राम कैस्टर शुगर, एक अण्डा, १/४ चाय का चम्मच बादाम का एसेंस, ३० ग्राम मैदा, ३० ग्राम पिसा बादाम, एक बड़ा संतरा, ३०० मिली० पानी, ११० ग्राम चीनी, ८ इंच का फ्ल्युटेड फ्लैन टिन।

पेस्ट्री बनाने की विधि : एक बर्तन में मैदा छानें। फिर उसमें मक्खन मिलाकर हाथों से तब तक मलें, जब तक कि मिश्रण ब्रेड के चूरे जैसा न दिखने लगे। उसमें आइसिंग शुगर और पानी मिलाकर आटे जैसा सान लें। सने आटे की लोई जैसी बनाकर फ्लैन टिन के बराबर का गोल-गोल बेल लें। फ्लैन टिन को चिकना करके रोटी उसमें बिछा दें।

ऊपर सजाने की विधि : पेस्ट्री केस के बेस में मार्मलेड फैलाएं। मक्खन और कैस्टर शुगर को एकसाथ तब तक फेंटती रहें जब तक कि वह हलका होकर उठने न लगे। फिर इस मिश्रण में अण्डा और एसेंस मिलाएं। इसके पश्चात मैदा और पिसा बादाम इस मिश्रण में डालकर खूब फेंटे। फेंटे हुए मिश्रण को फ्लैन टिन के बेस में बिछे हुए मार्मलेड के ऊपर धीरे-धीरे बिछाएं। सतह को समतल करें। पहले से गरम किए हुए ओवन में फ्लैन डिश को रखें और २५-३० मिनट तक बेक करें। जब हलके भूरे रंग का हो जाए तो ओवन से बाहर निकाल लें।

अब छिलके सहित संतरों की गोल-गोल पतली फांकें काट लें। फांकों को एक बर्तन में रखकर उसमें पानी डालकर आंच पर चढ़ाएं। जब फांकों का छिलका मुलायम हो जाए और पानी पककर आधा रह जाए तो बर्तन को आंच से उतार लें। चम्मच चलाते हुए चीनी मिलाएं। फिर से बर्तन को आंच पर रखें। ५ मिनट तक मिश्रण को उबालें। जब संतरे की फांकें पककर पारदर्शी हो जाएं और मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतार लें।

अब संतरे की गरम फांकों को दो कांटों की सहायता से निकालकर बेक्ड टार्ट के ऊपर सजाएं और बचे हुए घोल को ऊपर फैला दें।

—मनोरमा की रसोई से

—जब टेलीफोन बिल जरूरत से ज्यादा आने लगे—**(पृष्ठ १५ का शेष)**

बाकायदा एक पत्र टाइप करवाया और उस बिल की जेराक्स कापी के साथ टेलीफोन एक्सचेंज के केन्द्र निदेशक को भेजा।

"आप अब क्या कार्यवाही करेंगे?" मधुलिका के प्रश्न पर श्री आनंद हंस दिए। कुर्सी पीछे ढकेलते हुए बताने लगे, "आप कल अपने गत तीन बिल लेते आइएगा, फिर हम सीधे केंद्र निदेशक से मिलेंगे। आखिर हमें धांधली को रोकना तो है ही। मैं जानता हूं, मेरे इतना करने से पूरे देश का टेलीफोन विभाग सुधर नहीं जाएगा। पर कहीं से कार्यवाही होने पर उन्हें कुछ होश तो जरूर आएगा।"

"आप उन्हें किस तरह गलती का एहसास करवाएंगे?" मधुलिका कुरेद रही थी।

"हम कल उनसे मिलकर गत तीन बिल दिखाकर स्पष्ट करेंगे कि हमारा यही औसत है और हम बाहर काल नहीं किया करते। वैसे विभाग को भी भ्रष्ट लाइनमैनों की जानकारी होती है, इसलिए उन पर भी कार्यवाही हो सकती है। पर पहले जरूरी है—पहली पहचान। कभी-कभार मीटर भी खराब होता है। अगर वह हुआ तो आपको मीटर बदलना पड़ेगा। वैसे एक बात बता दूं, इस कार्यवाही में कई सप्ताह निकल जायेंगे, इसलिए ऐसा न हो कि बिल भरने की अंतिम तारीख निकल जाए क्योंकि हमारा पक्ष तभी मजबूत होगा जब हम 'डिफाल्टर' की श्रेणी में न हों। पहले यह राशि तो भरनी ही होगी। इसके बाद इसे लड़कर हम वापस ले लेंगे।"

"और अगला कदम?"

"पहले तो इसकी (बिल) जांच होगी, अगर मानवीय भूल हुई, तो सम्बद्ध कर्मचारी के प्रति कार्यवाही होगी और पूरे पैसे नहीं देने होंगे।"

लेकिन लाइन की गलती होगी, तो बाहर केवल मीटर जांचा जाएगा। हम लोग बराबर हर नियत तारीख पर मामले का 'फालोअप' करते हैं। अगर कुछ हुआ, तो ठीक है वरना उच्च अधिकारियों, मंत्रियों तक को शिकायत की जाएगी। वैसे आपको शायद पता हो, कि अपने देश के लगभग हर बड़े शहर में टेलीफोन उपभोक्ता एसोसिएशन गठित हो चुके हैं, जो टेलीफोन धारकों के मामलों और उनके हितों की रक्षा करते हैं। अगर अन्याय हुआ, तो हम न्यायालय तक का दरवाजा खटखटाएंगे। वैसे आप व्यक्तिगत रूप से भी एक विस्तृत पत्र केन्द्रीय संचार मंत्री को लिख सकती हैं, जिसकी प्रतिलिपि सम्बद्ध डिवीजन और केन्द्र के निदेशकों, टेलीफोन उपभोक्ता एसोसिएशन और सभी प्रमुख अखबारों को भेजें।"

"वैसे आप कोई एहतियात के भी उपाय बताते हैं?"

"क्यों नहीं। मार्ग-दर्शन करना तो हमारा फर्ज है। बिल समय से भरें। बख्शीश मांगनेवाले लाइनमैनों की शिकायत ऊंचे स्तर के अधिकारियों से करें। आपको टेलीफोन से अगर एस०टी०डी० म करना हो, तो वह सुविधा कटवा लें कभी-कभार उपयोग करना हो, तो 'एस०टी०डी० डिसकनेक्टर' लगवा लें।"

—अनिता मिश्रा

Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कंचन कुमारी

बिन्दु

नाग लक्ष्मी बोड़ू

अशोक कुमार

देवकांत चंद्रकांत

कु० रश्मि

रीतू शर्मा

अंजलि मारिया

शैलेश मोहन

वर्ष १९८८ के वीर बच्चे

हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी साहसिक कार्यों के लिए कुछ बच्चों को वीरता पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया। इनमें कुछ बच्चे ऐसे भी हैं, जिन्होंने दूसरों को बचाने के लिए अपने प्राण तक न्यौछावर कर दिये। यहां प्रस्तुत है इन बच्चों का परिचय।

अचानक आई विपत्ति के समय बड़े-बड़े उम्रदराज लोग अपना होश गंवा बैठते हैं, फिर बच्चे तो बच्चे ही हैं। उनसे ऐसे नाजुक समय में किसी प्रकार की अपेक्षा कैसी? पर ऐसा सोचना गलत है। कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जो आये संकट का मुकाबला डट कर करते हैं। संकट के समय अपना धैर्य, विवेक नहीं खोते। यहां हम आपको कुछ ऐसे ही बहादुर बच्चों से परिचय करा रहे हैं, जिन्होंने संकट के समय अपनी जान हथेली पर रखकर दूसरों के प्राणों की रक्षा की है।

अपने प्राणों का न्यौछावर करके दूसरे के प्राण बचाने वाले अजीत कुमार जोजो उन वीर बच्चों में से हैं, जिसे वीरता के लिए घोषित सबसे बड़े पुरस्कार 'संजय चोपड़ा पुरस्कार' से सम्मानित किया गया है।

उड़ीसा के सुन्दरगढ़ जिले का पन्द्रह वर्षीय अजीत २२ अगस्त १९८७ को अपने स्कूल के बच्चों के साथ नाव से जब कोइल नदी पार करके पसराघाट जा रहा था, तभी अचानक नाव डूबने लगी। बच्चे भी नदी में डूबने लगे। अजीत ने अपनी जान की परवाह न करते हुए, अपने साथियों को बचाने के लिए नदी में छलांग लगा दी। बड़े साहस के साथ अजीत ने एक के बाद एक तीन बच्चों की जान बचा ली। लेकिन बाद में निरन्तर पानी की लहरों से जूझता अजीत इस कदर थक गया कि चौथे बच्चे को बचाने के लिए जब वह नदी में कूदा तो स्वयं डूब गया।

अजीत की तरह ग्यारह अन्य बच्चों को भी लोगों को डूबने से बचाने के लिए वीरता पुरस्कार प्रदान किये गये हैं। इनमें से चार को मरणोपरांत यह सम्मान मिला है।

तेरह वर्षीय सुनील कुमार ने सागर (मध्य प्रदेश) में सिधी कैंप की दो लड़कियों को नाले में डूबने से बचाया था। ये दोनों लड़कियां एक नाले में जब नहा रही थीं, तभी तैर न पाने के कारण डूबने लगी थीं। सुनील ने नाले में कूदकर उन दोनों लड़कियों को तो बचा लिया था, परन्तु अपनी जान से उसे हाथ धोना पड़ा। बाद में गहरे पानी में पुलिस को उसका शव मिला था।

इसी तरह तेंगावकल (केरल) की बारह वर्षीया बीना सी० वर्गीज को अपने छोटे भाई को नदी में डूबने से बचाने के प्रयास में मौत का शिकार होना पड़ा। स्कूल से लौटते समय, नदी पार करते समय पांव फिसल जाने से उसका भाई नदी में जा गिरा था। बीना ने तुरन्त अपने भाई को बचाने के लिए नदी में छलांग लगा दी थी। पर तेज धार में दोनों भाई-बहन फंस गये। बाद में उसके भाई को तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बचा लिया गया था, लेकिन बीना नहीं बच सकी।

हमीरपुर निवासी ब्रजेन्द्र कुमार ने अपने सहपाठियों को डूबने से बचाया था। कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर गंगा स्नान के लिए गये छात्रों के दल में से आठ छात्र जब नदी में स्नान करने के लिए उतरे तो उनमें से एक छात्र गहरे पानी में डूबने लगा। अन्य सभी सात छात्र जब उसे बचाने के लिए लपके, तो वह भी गहरे पानी में डूबने लगे। ब्रजेन्द्र जो की पहले ही नहा चुका था, तुरन्त अपने एक साथी प्रताप के साथ उन सभी को बचाने के लिए नदी में कूद पड़ा। देखते-देखते ही उसने एक के बाद एक उन आठों छात्रों को डूबने से बचा लिया। लेकिन बाद में वह थककर ऐसा चूरा हुआ कि नदी से निकलते समय पानी की तेज धार में फंसने के कारण बाहर न निकल सका।

अनंतनाग (जम्मू काश्मीर) के निवासी बारह वर्षीय पंकज रैना ने एक छोटे बच्चे को एक चश्मे में डूबने से बचाया, जो क्रिकेट की गेंद निकालने के चक्कर में चश्मे में डूबने लगा था।

इम्फाल (मणिपुर) के निगोम्बाम उमेश सिंह ने दो नन्हे बच्चों को तालाब में डूबने से बचाया। ये दोनों बच्चे तालाब के निकट खेल रहे थे और अचानक तालाब में गिर पड़े थे। उमेश को 'वीर बालक' पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

मणिपुर के ही पुखरामबाम सरकार सिंह ने सात वर्षीय एक बालक को नहर में डूबने से बचाया, जो उसी के साथ खेलते वक्त नहर में जा गिरा था।

डूबने से बचाने के लिए पुरस्कृत बच्चों में चन्द्रमणि सिंह सबसे कम उम्र का है। मणिपुर निवासी चन्द्रमणि पहली फरवरी को छह वर्ष का हो जायेगा। इम्फाल हवाई अड्डे के पास एक गार्डन में बने मछली पालने के तालाब में गिरे अपने छोटे भाई को उसने डूबने से बचाया था। वह भी खेलते वक्त पानी में गिर पड़ा था।

इम्फाल जिले की सात वर्षीया चंचन कुमारी ने तालाब में डूबती एक बच्ची को बचाया। चंचन किसी काम से जब बाजार जा रही थी, तभी उसने देखा कि रास्ते के एक तालाब में वह बच्ची डूब रही है। तालाब में तुरन्त कूदकर उसने उस बच्ची की जान बचाई।

केरल की बारह वर्षीया बिन्दु ने अपनी मां को कुएं में डूबने से बचाया। १० दिसम्बर १९८७ को बिन्दु जब स्कूल से लौट रही थी कि उसने देखा कि सामने गाय लेकर आती उसकी मां अचानक कुंए में गिर पड़ी। मां को बचाने के लिए पहले उसने लोगों को सहायता के लिए पुकारा, पर तुरन्त किसी को आता न देखकर वह मां को बचाने के लिए कुएं में उतर गई। बिन्दु ने कुएं की दीवार में एक गड्ढा किया, अपना एक हाथ उसी में फंसाकर मां के कपड़े पकड़े हुए पानी में डूबने से रोके रखी। बाद में आसपास के लोग भी आ गये। उन्होंने तुरन्त मां-बेटी को कुएं से निकाला।

राजस्थान के श्रीगंगानगर में साधूवाली के निकट आठ वर्षीय सौरभ ओबेरॉय ने एक लड़की को तालाब में डूबने से बचाया था। लेकिन इस काम को अंजाम देने में उसे अपने प्राणों की आहुति देनी पड़ी।

बिलासपुर (हिमाचल प्रदेश) जिले के नेहर गांव के निवासी रमेश चन्द्र ने सतलज नदी के किनारे खेलते दो बच्चों को डूबने से बचाया था। नदी के किनारे खेलते ये बच्चे अचानक नदी में गिर पड़े थे।

डूबने से बचाने के अलावा अन्य साहसिक कार्यों के लिए भी बच्चों को पुरस्कृत किया गया है।

आंध्र प्रदेश के कृष्णा जिले की निवासी कु० नाग लक्ष्मी बोड़ू ने अपने दो छोटे भाई-बहन को आग की लपटों से निकाल कर बचाया। लक्ष्मी अपने माता-पिता और दो छोटे भाई-बहन के साथ चितगुंटपालयम में एक झोपड़ी में रहती है। अंगीठी की आग से उसकी झोपड़ी में आग लग गयी थी। जिस समय झोपड़ी में आग लगी, उस समय उसके दोनों छोटे भाई-बहन ही झोपड़ी के भीतर थे। मां किसी काम से झोपड़ी से बाहर निकली हुई थी और पिता अपने काम पर जा चुके थे। बाहर खेलती लक्ष्मी की नजर जब जलती झोपड़ी पर पड़ी तो वह अवाक रह गयी। आग लगते ही चारों तरफ हो-हल्ला मच गया। सभी झोपड़ी के सामने एकत्र हो गये। लेकिन किसी को भी समझ में न आ रहा था कि बच्चों की जान कैसे बचाई जाये? तभी साहसी लक्ष्मी तेजी से झोपड़ी में जा घुसी और आग की लपटों से खेलते हुए अपने दोनों छोटे-भाई बहन को सकुशल बाहर निकाल लाई। इस साहसिक कार्य के लिए लक्ष्मी को लड़कियों को प्रति वर्ष मिलने वाले सबसे बड़े पुरस्कार गीता चोपड़ा पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

पटना के ग्यारह वर्षीय अनुराग सरन ने डकैतों से मुकाबला करके अपनी मां और घर की सम्पत्ति की रक्षा की। २६ जुलाई १९८८ की शाम कुछ नकाबपोश डाकू रिवाल्वर और छूरा लेकर उसके घर में घुस आये। एक डाकू ने उसकी मां पर रिवाल्वर तान दी और घर में रखे जेवर-पैसों की मांग की। साहसी अनुराग ने आव देखा न ताव वह उस डाकूपर झपट पड़ा। उसने अपना एक भरपूर घूंसा डाकू की नाक पर मारा। डाकू तिलमिला कर जमीन पर गिर पड़ा। उसका नकाब उतर गया। घर वाले कहीं उसे पहचान न लें, इसलिए वह डाकू अपने साथियों सहित वहां से भाग निकला।

मध्य-प्रदेश के रायपुर जिले के सरोरा गांव के निवासी पन्द्रह वर्षीय सुनील दत्त वर्मा ने भी अपने घर में घुसे चोर को पकड़वा कर अपनी मां और घर की सम्पत्ति की रक्षा की। उस दिन सुनील अपनी मां के साथ घर में अकेला था। पिता किसी काम से पड़ोस के एक गांव में गये हुए थे। रात में निखीराम नाम का एक आदमी उन्हें घर में अकेला जानकर घुस आया। उसने घर का सारा सामान और जेवर-पैसा बांध लिए थे कि अचानक सुनील की मां की आंख खुल गई। उसे देखते ही वह 'चोर चोर' चिल्ला पड़ी। निखीराम ने उन्हें चुप करने के लिए छुरे से वार किया। तब तक सुनील भी जाग चुका था। उसने मां को बचाने के लिए निखीराम पर वार किया। कुछ देर की गुत्थमगुत्था के बाद सुनील ने उसे दबोच लिया। निखीराम का छुरा उसकी अपनी जांघ में ही घाव कर गया। वह भाग न सका। बाद में पुलिस ने आकर उसे गिरफ्तार कर लिया।

चौदह वर्षीय क्रुपासिन्धु को 'भरत पुरस्कार' प्रदान किया गया है। क्रुपासिन्धु ने अपने छोटे-भाई की जान शेर से भिड़कर बचाई थी। बात ५ फरवरी १९८८ की है। क्रुपासिन्धु अपने दो छोटे भाई शरत चन्द्र प्रधान (१० वर्ष) और अनंत प्रधान (७ वर्ष) के साथ कलापत पहाड़ के सालाझारा जंगल में घूम रहा था। तभी झाड़ियों के पीछे बैठा एक शेर उन्हें दिखाई दिया। क्रुपासिन्धु ने अपने दोनों छोटे भाइयों को जल्दी से पेड़ पर चढ़ जाने को कहा। शरत तो तुरन्त पेड़ पर चढ़ गया, लेकिन नन्हा अनंत पेड़ पर नहीं चढ़ पाया। शेर अनंत पर झपटा। पास खड़े क्रुपासिन्धु ने अपने हाथ में पकड़ी छोटी कुल्हाड़ी से एक भरपूर वार शेर के सिर पर दिया। मौका पाते ही वह अनंत का हाथ पकड़ कर गांव की ओर भागा। क्रोधित शेर ने पीछा करके एक बार फिर उन पर हमला किया। शेर ने अपने दांत क्रुपासिन्धु के चेहरे और दायीं जांघ में गड़ा दिये। वह दर्द से छटपटाने लगा। पर उसने अपना साहस नहीं खोया। उसने एक बार फिर अपनी कुल्हाड़ी से शेर पर कई वार किये। शेर अबकी बुरी तरह घायल हो गया और जंगल की ओर वापस भागा। इसी बीच पास के खेत में काम करते लोग चीख-पुकार सुनकर आ गये। घायल क्रुपासिन्धु को तुरन्त अस्पताल पहुंचाया गया। जहां चौबीस दिन के इलाज के बाद वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया।

मिजोरम के दो बालकों को अपनी बहन को बदमाशों के चंगुल से बचाने के लिए वीरता पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया है। नवम्बर १९८७ को जाइरेम्तलुआंगा और ललबियाक्तलुआना जब अपनी बड़ी बहन ललमुनसिम्मी के साथ कहीं जा रहे थे कि रास्ते में कुछ बदमाशों ने उन्हें छेड़ना शुरू किया। ललमुनसिम्मी को उन्होंने पकड़ लिया और जबरदस्ती उसे कहीं ले जाने लगे। जब दोनों भाइयों ने अपनी बहन को छुड़ाने का प्रयास किया तो उन बदमाशों ने उन्हें बुरी तरह पीटा। अपने को असहाय मानकर दोनों भाई भागकर पास के एक मकान में मदद के लिए गये। एक महिला और कुछ अन्य लोगों को एकत्र करके वे दोनों भाई उस ओर गये जिधर ललमुनसिम्मी को वे बदमाश पकड़कर ले गये थे। ये बदमाश उसे एक होमगार्ड के बैरेक में ले गये थे। वे उसके साथ बुलात्कार करने की कोशिश में थे। उन बदमाशों के पास मिजो हथियार भी थे। जाइरेम्तलुआंगा और ललबियाक्तलुआना के साथ

(शेष पृष्ठ ४३ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुणवत्ता और मूल्यवत्ता:

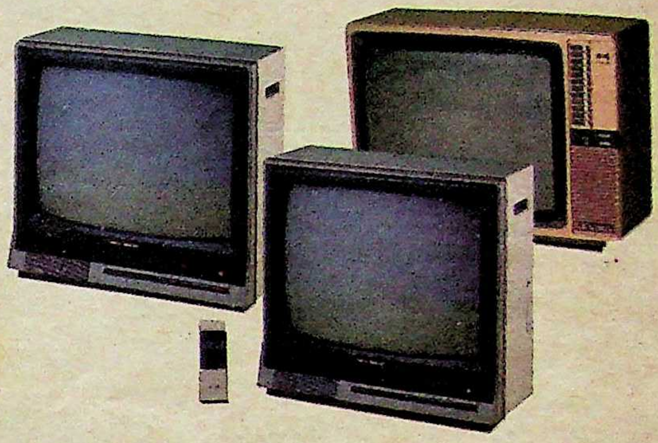
उत्कृष्टता का प्रतीक.

आपके पैसों की क़ीमत से कहीं ज़्यादा मोल. यही तो आपके प्रति बी पी एल की प्रतिबद्धता है. और यही हर एक बी पी एल रंगीन टी वी में परिलक्षित होती है,चाहे आप इसे किसी भी दृष्टिकोण से देखें.

क्योंकि बी पी एल टी वी इस तरह से बनाया गया है कि यह बेहतर चले, ज़्यादा विश्वसनीय हो और ज़्यादा दिन साथ निभाए. इनमें अनेक विशेषताओं का संगम आपके लिए प्रस्तुत है — तीखी और स्पष्ट प्रतिछाया. सजीव स्वाभाविक और मनभावन रंग. ज़्यादा टिकाऊपन के लिए दोहरी सोल्डरिंग. सॅनेयो, जापान के सहयोग से बने अतिमहत्त्वपूर्ण पुर्ज़े. अन्य अनेक छोटी-छोटी बातों और परिसज्जा पर पूरा-पूरा ध्यान. साथ ही आपकी ज़रूरत के मुताबिक उपलब्ध विस्तृत श्रेणी.

जी हां, बी पी एल रंगीन टीवी गुणवत्ता और मूल्यवत्ता, दोनों में ही सर्वोत्कृष्ट है. बी पी एल का इस्तेमाल करनेवालों से पूछ देखिए.

उत्कृष्टता के प्रतीक को अपने घर ले आइए - आज ही.



आपको बी पी एल में मिलेगा.

इन अद्वितीय आभूषणों को बनाने के लिए अनन्य कौशल, एकाग्रता और शुद्धतम धातु की आवश्यकता होती हैं.इन गुणों के कारण इन्हें शाश्वतता मिलती है और ये अतिउत्तम लाभदायी निवेश सिद्ध होता है - ठीक बी पी एल जैसा - उत्कृष्टता का प्रतीक.

BPL-TV

Always the best!

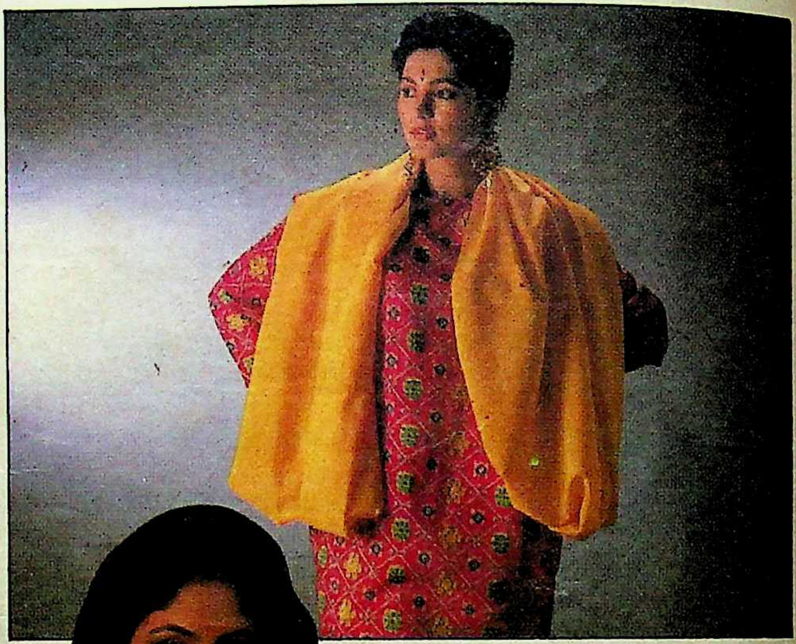
R K SWAMY/BPL/3586/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

oundation Chennai and eGangotri

दुपट्टे के नये तेवर

१



सलवार-कुर्ते के साथ आपने दुपट्टा किस ढंग से लिया है, यह आपकी सुरुचिता को दर्शाता है। जी हां, दुपट्टा आपके व्यक्तित्व को अधिक आकर्षक बनाता है। प्लेन दुपट्टा या जाड़े के दिनों में शॉल आप प्रिंटेड सूट के साथ मैच करता हुआ ले सकती हैं। दुपट्टा या शॉल लेने के कुछ नये-निराले ढंग यहां दिए जा रहे हैं।

१. दुपट्टे या शॉल को पीछे पीठ पर डाल लें। बाएं कंधे पर एक बार हाथ से सामने की ओर और दाहिने हाथ से नीचे साइड में थोड़ा-सा भाग पकड़ लें। किसी औपचारिक पार्टी में आप इसे अपना सकती हैं।

२. दुपट्टे या शॉल को तह करके हरेक छांट को पिन की सहायता से हरेक कंधे पर टांक लें, बाकी भाग गले से नीचें वैसे ही छोड़ दें। यह ढंग विशेष आरामदेह होगा और कालेज या आफिस के लिए विशेष उपयुक्त होगा।

३. शॉल या दुपट्टे को लम्बाई में तह कर लें, दाहिने कंधे पर डालकर प्लीट्स थोड़ा अलग-अलग करते हुए सामने से तिरछा ले जाते हुए पीछे दोनों सिरों को पिन से परस्पर टांक दें। कंधे पर नीचे से भी सुविधा के लिए पिन लगा सकती हैं। यह ढंग विशेष आरामदेह होने की वजह से कॉलेज/ ऑफिस के लिए उपयुक्त है।

४. दुपट्टे या शॉल को लम्बाई में तह करके दाहिने कंधे पर डाल लें। चाहें तो दुपट्टे को स्कार्फ की तरह तिकोना सिरा रखते हुए कंधे पर डाल लें।

सौजन्य : मफतलाल

प्रस्तुति : शांति चौधरी

४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

झींको मत

पति या पत्नी किसी की भी छोटी-छोटी बातों पर झींकते रहने की आदत, दाम्पत्य संबंधों में कड़वाहट ही पैदा करती है। इस आदत से छुटकारा पाने के लिए क्या करना चाहिए?

छाया: डी० आर० यादव

शीला पार्टी में जाने के लिए ड्रेसिंग टेबिल के सामने बैठी बाल संवार रही थी। इसके बाद उसे चेहरे का मेकअप भी करना था। परन्तु दिनेश तो जैसे उसके सिर पर सवार था, "दो घण्टे से शीशे के सामने बैठी हो, मगर अभी तक तुम्हारे बाल तक नहीं संवरे। मैं पूछता हूं कि क्या आधी रात करके पार्टी में जाने का इरादा है?" शीला पर दिनेश की झल्लाहट का जैसे कोई असर ही नहीं हुआ। उसने धीरे से लिपस्टिक हाथ में उठाई और अपने होंठों पर जीभ फिराते हुए, लिपस्टिक लगाना शुरू किया। दिनेश एक बार फिर गरजा, "अब तुम एक घण्टे तक होंठों पर लिपस्टिक पोतना।" शीला इत्मीनान से धीरे-धीरे होंठों पर लिपस्टिक लगाती रही, फिर फिनिशिंग टच देकर उठ खड़ी हुई। फिर जब उसने शीशे से जरा दूर हटते हुए अपनी साड़ी के प्लीट्स को ठीक करना चाहा, तो दिनेश उसके व शीशे के बीच आ खड़ा हुआ और हाथ नचाकर बोला, "पार्टी में जा रही हो, किसी फैशन शो में नहीं, जो सत्तर एंगिल बदल-बदल कर अपने को निहारे जा रही हो।" शीला ने एक बार दिनेश को घूरकर देखा। फिर साड़ी का पल्लू ठीक करते हुए, धीमी चाल से चलती हुई, गाड़ी में जा बैठी। पीछे-पीछे दिनेश बड़-बड़ करता उसकी बगल में जा बैठा।

बड़बड़ाने का यह रोग केवल पुरुषों को ही नहीं होता। मिसेज गुप्ता तो जब एक बार बड़बड़ाना शुरू कर देती हैं, तो कब विराम लगेगा, कोई नहीं बता सकता। गुप्ताजी को तरह-तरह की किताबें पढ़ने का बेहद शौक है। वे जब घर में रहते हैं, तो कोई न कोई किताब

(शेष पृष्ठ ४२ पर)

Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साल के अंतिम दिनों में जब अमेरिका के मशहूर रईस सर रॉल्फ हाल्पर्न और गैरी हार्ट के रोमांस के चर्चों का रहस्योद्घाटन हुआ, तब जिन लोगों को सर्वाधिक सामाजिक सम्मान मिला, वे उन दोनों की पत्नियां थीं।

भला कौन पत्नी तब अपना संयम बनाए रख सकती है, जब उसे समाचार पत्रों की खास खबरों में अपने पति के रोमांस से जुड़े चटपटे जुमलों का हर रोज सामना करना पड़े। इसी प्रसंग के तहत उसके घर के बाहर खड़े फोटोग्राफरों का तांता उसे विचलित कर दे, तो आश्चर्य नहीं। सर रॉल्फ हाल्पर्न हालांकि अब तलाकशुदा हैं। पर अपनी पत्नी से उनके तलाक का कारण सीधे उनके उस रोमांस से नहीं जुड़ा है। उस समय श्रीमती हाल्पर्न ने अपने पति की व्यावसायिक प्रतिष्ठा को बनाए रखने के लिए उस घटना को अफवाह साबित करने में अपने पति का पूरा साथ दिया था।

विदेशों में पचास प्रतिशत विवाहित पुरुष बेवफा क्यों होते हैं?

आखिर वे कौन से कारण हैं, जिनसे विदेशी पुरुष बेवफा हो जाते हैं और अपनी पत्नी के रहते हुए गैर स्त्रियों से नाता जोड़ लेते हैं। पढ़िए, इस संबंध में विदेशी पत्रकार मेरीन हेरॉन का महत्वपूर्ण विवेचन।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

की महिला से विवाह करने का रहता है। अतः उनकी उम्र की कई तलाकशुदा महिलाओं की संख्या बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त हमारे यहां की कई महिलाएं अपने कैरियर के तहत लंबे समय तक विवाह नहीं करतीं और उम्र के तीसवें साल में पहुंचकर उनके विवाह हेतु कोई अविवाहित पुरुष नहीं रह जाता है।

वैवाहिक सलाहकार इस बात से कतई सहमत नहीं हैं; कि अन्य स्त्री से प्रेम-संबंध में विवाह का कोई हिस्सा प्रभावी कारण होता है। ऐसे ही एक स्कूल का मानना है कि कोई भी जीवनसाथी तब तक अपनी राह से नहीं भटकता है, जब तक उनकी जरूरत आपस में पूरी होती रहे। जबकि अन्य का यह मानना है कि लोग इतर प्रेम संबंध में अचानक मोहवश आ जाते हैं।

खैर, इन सबके पीछे मनोविज्ञान जो रहा हो, जरूरी नहीं है कि ऐसे सभी प्रेम-संबंध विवाह के लिए खतरा उत्पन्न करें। कई बार तो ये स्त्रियां पति या वैवाहिक सुख के बीच की किसी कमी को पुनः ऊर्जस्वित बनाने में सक्रिय भूमिका निभाती हैं। गणित इस बात की पुष्टि करता है। पचास प्रतिशत पति अन्य स्त्री से प्रेम संबंध रख सकते हैं। इनमें तीन में से एक का विवाह टूट सकता है। पर अन्य स्त्री से प्रेम संबंध ही तलाक का प्रमुख कारण नहीं होता है। अमेरिका में शोध परिणामों ने यह साबित कर दिया है कि ज्यादातर अन्य से प्रेमसंबंधों का विवाह पर कोई खास फर्क नहीं पड़ता है। एक सर्वेक्षण के अनुसार, दो वर्ष का समय इस स्थिति का निर्णायक समय अंतराल होता है। यदि विवाह में किसी तरह की क्षति पहुंचाए बिना कोई पति दो वर्ष तक किसी अन्य से प्रेम संबंध बनाए रखता है तो निश्चय ही वह अपनी पत्नी को फिर उम्र भर नहीं छोड़ सकता।

अब जबकि सब कुछ कहा जा चुका है। मैं अपने बारे में ऐसा सोचती हूं कि यदि मेरा पति अचानक किसी अन्य स्त्री के संपर्क में आता है, तो मैं उस प्रेम संबंध का सम्मान करूंगी, जो मेरे पति को ऊर्जस्वित बनाकर, उसमें जीने का नया उत्साह पैदा कर सके और अंततः उसे इस बात की बधाई देकर विदा ले कि उसने एक सही औरत से विवाह किया है।

—मेरीन हेरॉन

—अनुवाद : मीना अरोरा

—बदल रहे हैं रिश्ते सास-बहू के— (पृष्ठ २२ का शेष)

सौभाग्य से पति को अलग घर मिला था, सो उषा अलग ही रही। पर हर इतवार को वह सास-ससुर को खाने पर बुलाती और सास तारीफ थोड़ी-सी करतीं नुक्स बहुत निकालतीं। उषा के घर की सजावट उसके कपड़ों सभी में सरिताजी सास नुक्स निकाले बगैर न रहतीं। उषा धीरे-धीरे उनसे विरक्त हो उठी। एक दिन पति से शिकायत की तो उसने समझाया, 'मम्मी भीतर से कोमल हैं। उन्हें समझने की कोशिश करो।'

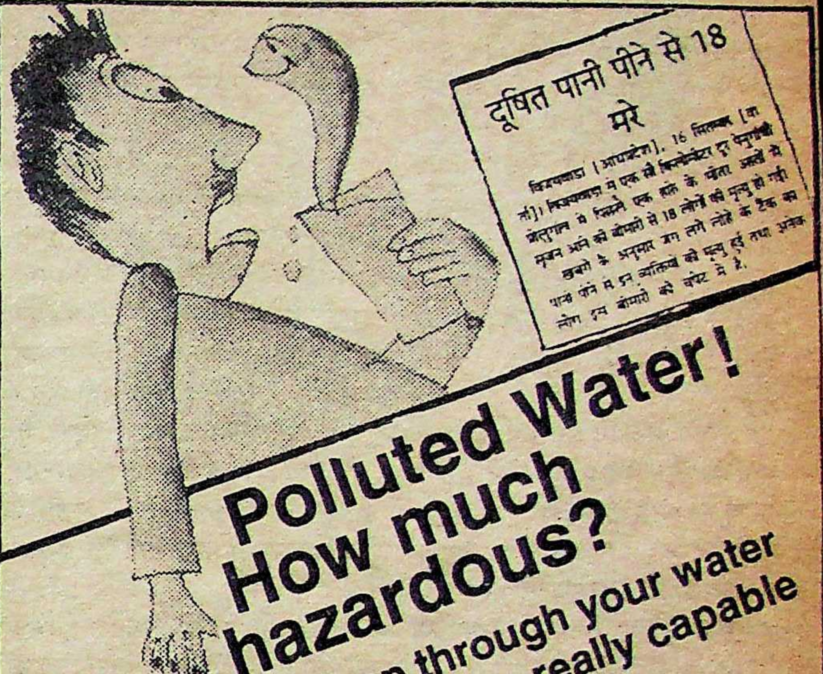
उषा चुप हो गयी। लेकिन जब उषा के पहला बच्चा हुआ तो सास घर में आकर रहीं। सब संभाला, सब किया। एक दिन खाना बनाकर उषा के सामने लायीं तो उषा ने जबरन प्रशंसा की, "मम्मी आपके हाथ की यखनी तो बस कमाल है।"

सरिताजी एक क्षण अवाक्-सी उसे देखती रहीं, फिर जैसी खुशी बिखर गयी उनके चेहरे पर बोलीं, "सच?" और उस दिन सास-बहू बड़ी देर तक बातें करती रहीं, हंसती रहीं। उस दिन से दोस्ती शुरू हो गयी और उषा उन्हें समझ गयी। आज भी वे टोकती हैं पर उषा बुरा नहीं मानती। थोड़ी देर में वे फिर एक प्यारी दोस्त बन जाती हैं।

उषा ने उन्हें स्वीकार कर लिया। उनके ठसके को उनके रोब को। लेकिन उनके भीतर के प्यार को भी। बस इतना तो करना है।

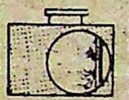
यदि एक-दूसरे को इन्सान समझकर, एक-दूसरे के अस्तित्व को पूरा महत्व देते हुए, एक-दूसरे को झेला जाये, तो इस रिश्ते के सारे नुकीले मोड़ समाप्त हो जायें। सास और बहू के बीच एक मजबूत कड़ी है, वह पुरुष, जो एक का बेटा है तो दूसरी का पति। उसकी समझदारी व उसका दोनों के साथ बैठाया गया सामन्जस्य भी दोनों के सम्बन्धों को मधुर बना सकता है।

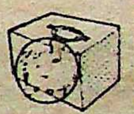
—मनोरमा सूरी



Polluted Water! How much hazardous?

Just peep through your water tanks. Are these really capable of storing pure water ?


RCC tanks profusely give birth to algae which alongwith dirt gives birth to many serious diseases.


Rust, paint with chemicals contaminate the water in a steel tank. Due to excessive increase in pH value the water turns alkaline in RCC tanks which makes water unpotable.

POLYCON

WATER STORAGE TANKS

Polycon water tanks manufactured with the latest technology of wedco U.S.A. provides a complete protection to pure water to retain its hygenic values. Nothing to match it for water storage purposes.

* HYGENIC
* LIGHT WEIGHT
* STRONG & DURABLE
* VERSATILE
* EASY TO INSTALL
* MAINTENANCE FREE
* ALGAE & RUST PROOF

A GIFT OF 21ST CENTURY FOR WATER STORAGE

JAI SINTER POLYCON (P.) LTD.

POLYCON HOUSE, 22-26, Bais Godown, JAIPUR-6.

Pinkcity

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अमृता

'मतलब निकल गया तो पहचानते नहीं', को अपना मूलमंत्र मानने वाले तमाम लोग जिंदगी के सफर में मिल जाते हैं। क्या अमृता का भी यही मूलमंत्र था?

"नहीं नहीं! ऐसा हरगिज नहीं हो सकता। तुम झूठ बोल रहे हो।" मुझे विश्वास नहीं हो रहा था। आश्चर्यचकित होकर मैं अपने परम मित्र आलोकेश की ओर देख रहा था। और आलोकेश शांत भाव से खिड़की के बाहर समुद्र की उन लहरों की ओर देख रहा था, जो कुछ पलों के लिए जिन्दा होकर तट के नजदीक आते ही पुनः समुद्र में विलीन हो जाती थीं। शून्य की ओर देखकर भी आलोकेश के चेहरे पर कोई भावंतर देखने को नहीं मिल रहा था। अमृता के लिए ऐसी बात सोचना मेरे लिए असम्भव प्रतीत हो रहा था।

पिछले दो वर्षों में आलोकेश के साथ मेरी भेंट नहीं हो सकी। कलकत्ता से अंग्रेजी में एम०ए० करके आलोकेश मुखर्जी बम्बई चला आया था। कुछ ही वर्षों में उसने अपने प्रकाशन के काम को काफी ऊंचाई पर ला दिया। अब वह नामी प्रकाशक के रूप में पहचाना जाता है।

दो वर्ष पूर्व मैं व्यावसायिक कारणों से बम्बई आया था। पर समय कम था इसलिए आलोकेश का पता जानते हुए भी मैं उससे मिल नहीं सका। पर पता नहीं, आलोकेश को मेरा आना कैसे मालूम चल गया और बम्बई पहुंचने के एक दिन बाद सुबह-सुबह मेरे होटल में उसने फोन किया।

पॉली हिल में उसका निजी बंगला था। परिवार या रिश्तेदारों के नाम पर कुछ नौकर घर पर थे। हां, उस बार जब उसके बंगले पर पहुंचा तो पहली बार अमृता से मिला। अमृता कौल पंजाब की रहनेवाली एक स्मार्ट, सुन्दर और जिंदादिल लड़की थी। आलोकेश की प्रेमिका बनने के लिए सलवार-कुर्ता को छोड़कर उसने बंगाल की तांत की साड़ी पहनी हुई थी। मुझसे मिलते ही इतनी बातें शुरू कर दीं मानो हम एक दूसरे से पूर्व परिचित हों। लगता था, आलोकेश ने पहले ही मेरे बारे में उसे काफी कुछ बता दिया था।

उस वक्त उन दोनों की दोस्ती शायद दो महीने ही पुरानी थी। उस वक्त अमृता का पहला उपन्यास आलोकेश के प्रेस में छप रहा था। आलोकेश ने मुझसे अमृता से मिलने की घटना का सविस्तार वर्णन किया था। उनकी पहली मुलाकात बड़ी ही नाटकीय ढंग से हुई थी। हमेशा व्यस्त रहने वाले आलोकेश कुमार से उसके ऑफिस में मिलने के लिए पहले स्लिप भेजनी पड़ती है। कभी सेमिनार है, तो कभी प्रकाशकों की मीटिंग। इन्हीं सब में आलोकेश और भी त्रस्त हो जाता था। फिर भी समय मिलने पर वह कुछ-न-कुछ लिखता रहता था। कई एक किताबें उसने लिखी थीं और उसी की बदौलत काफी नाम भी कमाया था। उसने दृढ़ इच्छा शक्ति और सच्ची लगन से ही इतना यश सम्मान और पैसा कमाया था। इतनी व्यस्तता के बावजूद एक दिन ऑफिस में उसे उसकी रिशेप्सनिस्ट ने इंटरकाम के जरिए बताया कि कोई अमृता कौल अपने को लेखिका कह रही हैं और आपसे मिलना चाह रही हैं। एक पल के लिए अपने परिचितों की भीड़ में इस नाम को याद करके भी आलोकेश को कोई याद नहीं आ रहा था। अमृता कौल नाम की किसी लेखिका या उसके लेखन से भी वह परिचित नहीं था। फिर भी उसे लगा कि वह शायद भूल रहा हो, यही सोचकर उसने अंदर आने की अनुमति दे दी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हलके गुलाबी रंग के सलवार कुर्ते में जब अमृता ने ऑफिस में प्रवेश किया, तो आलोकेश की नजर उस पर टिकी रह गई, उसको लगा जैसे अमृता अपनी ओर खींच रही हो।

"मैं कोई लेखिका नहीं हूं। मेरा मतलब अभी तक मेरी ऐसी कोई पहचान नहीं है। लेकिन मुझे पूरी उम्मीद है, कि मेरे उपन्यास की इस पांडुलिपि को पढ़कर आप अपने प्रकाशन से इसे जरूर छापेंगे। छपने के बाद में अपने को लेखिका कह सकूंगी। अपने को लेखिका बताकर आपसे मिली—क्या इसके लिए मुझे माफ नहीं करेंगे?"

आखीर के कुछ शब्दों में जो प्यार भरी याचना थी, उससे आलोकेश प्रभावित हुए बिना नहीं रह सका। बिना पूछे सामने की कुर्सी पर बैठकर एक सांस में उससे इतनी बढ़िया अंग्रेजी सुनकर आलोकेश चकित रह गया। झूठ बोलकर उसकी इतनी व्यस्तता में भी अमृता ने उसे कुछ देर के लिए बेवकूफ बना दिया था। बात ही कुछ ऐसी थी। अमृता को जब से देखा था, आलोकेश अपनी सुध-बुध खो बैठा था। वर्ना केवल उपन्यास की पांडुलिपि से वह इतना प्रभावित न होता। छब्बीस वर्षीया इकहरे शरीर की अमृता का चेहरा यद्यपि बहुत सुन्दर नहीं था, लेकिन उसका गोरा रंग, देखने की अदा और आकर्षक व्यक्तित्व से आलोकेश इतना प्रभावित हुआ, कि तीन दिन तक अमृता के उपन्यास की पांडुलिपि को सावधानी से पढ़ता रहा। इन तीन दिनों में अमृता ने आलोकेश से एक बार भी मुलाकात नहीं की मानो उसे अपनी सफलता का पहले से ही आभास था। आलोकेश यह सोचकर आश्चर्यचकित था, कि आज भी ऐसे व्यक्ति हैं, जो दिल के आइने में अपनी ऐसी छाप छोड़ते हैं—जिसे भुलाना कठिन हो जाता है।

आलोकेश भी अमृता को नहीं भुला सका। चार दिनों बाद जब अमृता मिलने आई, तो उसने अमृता का गर्मजोशी से स्वागत किया। उत्तर में अमृता ने भी हाथ मिलाते हुए अपनी दिल की बात इजहार किया।

उसके बाद समय तेजी से बीतने लगा। प्रेस में उपन्यास के फर्मे एक के बाद एक छपने लगे। इधर आलोकेश और अमृता भी एक दूसरे के करीब आते जा रहे थे। कुछ ही दिनों में अमृता ने आलोकेश पर जैसे जादू कर दिया हो।

आलोकेश एकदम अकेला था। रिश्तेदारी में भी उसका कोई अपना नहीं था। मेरे अलावा उसकी किसी और से इतनी घनिष्ठता नहीं थी। पिछली बार मैं जब उससे मिला था, तो वह बहुत खुश नजर आ रहा था। उसके अन्तर्मुखी मन को अमृता ने खुशनुमा बना दिया था। उस बार लौटते वक्त सोच रहा था, कि पुरुष चाहे कितना ही अपने पुरुषत्व के अहंकार में डूबा रहे—मगर सारे अहंकार केवल एक नारी के प्रेम से दब जाते हैं। लौटते वक्त आलोकेश ने मुझे बताया था, कि अमृता का उपन्यास प्रकाशित होते ही वे दोनों अपना सम्बन्ध शादी के पवित्र बंधन से जोड़ देंगे। ऐसी अमृता की इच्छा है। अमृता की पहली कृति है। अतः बाजार में स्थापित करने के लिए आलोकेश को काफी भागदौड़ करनी पड़ी। उपन्यास प्रकाशित होने के पहले विज्ञापन भी काफी किया गया। अमृता के नाम को आगे बढ़ाने के लिए आलोकेश ने दिन-रात मेहनत करके अपने शरीर को काफी हानि पहुंचाई। शायद यही सोचकर कि अमृता की सफलता उसकी अपनी सफलता होगी। प्यार में आदमी क्या नहीं करता! आलोकेश ने भी शायद वही किया था।

इस बार कितने दिनों का टूर है? कुछ दिनों का समय हो तो, चलो, कहीं आसपास घूमघाम आयें।" आलोकेश की बातें सुनकर मैं चौंक पड़ा। लेकिन आलोकेश के चेहरे पर शिकन तक देखने को नहीं मिली। मन में चल रही भयानक आंधी को दबाये रहने से आलोकेश अपने को घुटता हुआ महसूस कर रहा था। अब आलोकेश जहां पहले था वहीं रह गया और अमृता अमेरिका पहुंच गई थी। उपन्यास के प्रकाशन और उसकी पब्लिसिटी का फायदा उठाकर विशेष स्कॉलरशिप लेकर वह अमेरिका चली गई थी। आजकल कैलिफोर्निया के एक विदेशी अध्यापक के साथ सुखपूर्वक रह रही है। "इसका मतलब अमृता ने अपने स्वार्थ के लिए तुमसे प्यार किया था?" मेरा प्रश्न सुनकर आलोकेश ने कहा, "एक के बाद एक सीढ़िया चढ़ने के बाद क्या तुम पिछली सीढ़ियों को याद करते हो? तुम्हीं क्यों, हम सभी ऐसा नहीं सोचते। शायद सोचना भी नहीं चाहते।"

शायद आलोकेश ठीक ही कह रहा था। यह एक कड़वा सच था। वाकई, केवल अमृता ही क्यों परिस्थितियों के वश में हम सभी अमृता की नकल करते हैं। जिस तरह अमृता ने अपने स्वार्थ के लिए आलोकेश से प्यार किया था, उसी तरह हम सभी अपनी जिन्दगी में हर पल ऐसे कितने ही लोगों को काम निकलने के बाद भुला देते हैं।

आलोकेश के शांत जीवन में अमृता एक तेज हवा का झोंका मात्र थी। कुछ देर के लिए प्यार की आंधी सहकर अब आलोकेश अपनी पुरानी यादों में खोया रहता है। उसे देखकर मन में एक ही प्रश्न बार-बार उठता है, समाज की हजारों लाखों नारियों के बीच और कितनी ऐसी अमृता हैं?

—अलकेन्दु मैत्रेय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपसे मिलिए

सीमा यादव : उदीयमान बैडमिन्टन खिलाड़ी

बचपन से ही खेल के प्रति सीमा की रुचि देखते हुए उसके पिता श्री जगन्नाथ यादव ने बैडमिन्टन के प्रशिक्षण के लिए म्योहॉल स्पोर्ट्स कॉम्पलेक्स, इलाहाबाद में प्रवेश करा दिया था। उसकी लगन और मेहनत ने थोड़े ही समय में रंग दिखाया। वह स्कूल के छोटे-छोटे टूर्नामेन्ट जीतती हुई, शिक्षा निदेशालय के मण्डलीय खेल प्रतियोगिताओं में बैडमिन्टन की चैम्पियन बनी।

सीमा तीन वर्षों के ही अल्पकाल में १९८३ में मेरठ में आयोजित प्रदेशीय विद्यालयीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया और इसके बाद भी लगातार तीन वर्ष तक वह प्रथम स्थान पाती रही। सन् १९८३ में ही उत्तर प्रदेश बैडमिन्टन एसोसिएशन द्वारा आगरा में आयोजित प्रदेशीय प्रतियोगिता में उसने डबल्स में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। सन् १९८४ में वाराणसी में तथा सन् १९८५ में झांसी में आयोजित प्रदेशीय विद्यालयीय प्रतियोगिता में सीमा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। यही नहीं वर्ष १९८४ में उसने लखनऊ में आयोजित मध्य क्षेत्र अन्तर्राज्यीय प्रतियोगिता में भी विजय हासिल की और फिर सन् १९८६ में पूर्व क्षेत्र अन्तर्राज्यीय बैडमिन्टन चैम्पियनशिप कटक (उड़ीसा) में भी प्रथम स्थान प्राप्त कर अपना सिक्का जमाया।

जहां तक राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता की बात है, सीमा ने सन् १९८४ में कोटा (राजस्थान) में १९८५ में आइजोल (मिजोरम) में तथा उसी वर्ष श्रीनगर में सन् १९८६ में दिल्ली में तथा सन् १९८७ में नागपुर में आयोजित राष्ट्रीय बैडमिन्टन चैम्पियनशिप प्रतियोगिताओं (कनिष्ठ वर्ग) में प्रदेश का प्रतिनिधित्व कर अपने खेल का उत्तम प्रदर्शन किया।

वर्ष १९८६ में सीमा ने इलाहाबाद विश्वविद्यालय में बी०ए० में प्रवेश लिया। इसी वर्ष अन्तरविश्वविद्यालयीय बैडमिन्टन प्रतियोगिता में वह विनर रही। सीमा ने सीनियर वर्ग में आने के बाद १९८८ में ही कलकत्ता में आयोजित पूर्व क्षेत्र अन्तर्राज्यीय बैडमिन्टन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पाया।

सीमा जब भी अपनी सफलताओं की बात करती है, तो अपने मम्मी-पापा के प्रति आभार व्यक्त करना नहीं भूलती। सीमा कहती है, "मम्मी-पापा ने मुझे हमेशा उत्साहित किया। हर कदम पर उनका सहयोग मिला है।" सीमा आगे कहती है, "मुझे आगे बढ़ाने में मेरे प्रशिक्षक श्री दिलीप सान्याल का काफी योगदान रहा है। उन्होंने मुझे एकल प्रतियोगिताओं में खेलने के लिए प्रोत्साहित किया।। मैं पहले सिर्फ डबल्स प्रतियोगिताओं की ही खिलाड़ी थी।"

सीमा का कहना है, "खिलाड़ी की सफलता जिस बात पर सबसे ज्यादा निर्भर करती है, वह है उसे मिलने वाला प्रशिक्षण। यदि प्रशिक्षक अच्छा न हो तो खिलाड़ी की प्रतिभा का सदुपयोग सम्भव नहीं।"

सीमा बैडमिन्टन को ही अपना कैरियर बनाना चाहती है। उसका मनपसन्द खिलाड़ी अमीघिया है। अमीघिया के स्ट्रोक्स और उनका खेल के समय सन्तुलित व्यवहार सीमा को बहुत पसन्द है। घिया के अलावा सीमा के प्रिय खिलाड़ी प्रकाश पादुकोने और स्वर्गीय सैयद मोदी भी हैं।

—आलोक यादव

डा० नीलिमा हरजाल : सीमा सुरक्षा बल की प्रथम महिला जनसंपर्क अधिकारी

सीमा सुरक्षा बल के राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली में जनसम्पर्क अधिकारी के रूप में तैनात डा० श्रीमती नीलिमा हरजाल जहां सीमा सुरक्षा बल के पुरुष वर्चस्व वाले रूप को झुठलाती हैं, वहीं महिलाओं के लिए प्रेरक व्यक्तित्व भी है। वह सीमा सुरक्षा बल जैसे संगठन में पारस्परिक, आन्तरिक सामंजस्य स्थापित करने के लिए सतत सक्रिय हैं।

मथुरा में जन्मी नीलिमा आगरा विश्वविद्यालय से वनस्पति शास्त्र में एम०एस-सी पी०एच-डी हैं। अपने विषय में विशेष योग्यता अर्जित करने के अलावा नीलिमा नाटक, वाद-विवाद, संगीत तथा खेलकूद में विशिष्ट योगदान दे चुकी हैं। अपने कैरियर के आरम्भ में वह शिक्षिका रही हैं। लेकिन अध्यापन कार्य उन्हें रास न आया। वह शीघ्र ही आकाशवाणी में विज्ञान अधिकारी के रूप में नियुक्त हो गईं। उनकी यह नियुक्ति संघ लोक सेवा आयोग द्वारा हुई थी, इसलिए कुछ समय बाद ही उनका स्थानान्तरण जनसम्पर्क अधिकारी के रूप में सीमा सुरक्षा बल मुख्यालय को कर दिया गया। यहां उन्हें पहली बार अपनी योग्यताओं और स्वभाव के अनुकूल काम करने का माहौल मिला।

एक ऐसे संगठन में जिसकी पूरी कार्यपद्धति पुरुषों पर केन्द्रित है, वहां एक महिला अधिकारी के रूप में श्रीमती नीलिमा बखूबी अपने दायित्वों का सफल निर्वाह कर रही हैं। उन्होंने अपने घर-परिवार और सरकारी दायित्वों के बीच भी एक आदर्श सन्तुलन स्थापित कर रखा है।

आकर्षक व्यक्तित्व की धनी नीलिमा चाहती हैं कि हर भारतीय महिला समाज में अपनी स्थिति महत्वपूर्ण बनाने के लिए संघर्ष की राह पर चले। वह कहती हैं, "यह जरूर है कि महिलाओं के लिए संघर्ष हर स्तर पर है। लेकिन हम अपनी गरिमा बनाये हुए, अपने विशिष्ट गुणों की असली शक्ति को पहचानें, तो किसी भी क्षेत्र में शीर्ष स्थान पर पहुंच सकते हैं।"

—शीला पंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डाक्टर सुनिये

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य-संबंधी दुखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डाक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: मैं पंद्रह वर्ष की हूं। मैं जानना चाहती हूं कि किस उम्र से लड़की मां बनने योग्य मानी जाती है और क्यों?

उत्तर: मासिक स्राव प्रारंभ होने के बाद से सामान्यतः लड़की मां बनने के योग्य हो जाती है। मासिक स्राव आना अंदरूनी कई प्रक्रियाओं के शुरू होने का लक्षण है। ओवरी की क्रिया और ओव्यूलेशन होने की शुरुआत हो जाने के बाद से ही मासिक स्राव शुरू होता है। मासिक होने का अर्थ है कि प्रकृति ने अब लड़की के शरीर को मां बनने के लिये तैयार कर दिया है।

प्रश्न: मेरी शादी को दो वर्ष हो गए हैं। शादी के बाद ही मैं गर्भवती हो गई थी, लेकिन गर्भधारण के आठवें सप्ताह ही दर्द होने के कारण मेरा ऑपरेशन किया गया व डाक्टर को एक ट्यूब व एक ओवरी को निकाल देना पड़ा। उनका कहना था कि मुझे 'एक्टोपिक प्रेग्नेंसी' हो गयी थी। उनका कहना था कि हजारों केसेज में से एक केस ऐसा होता है, जबकि गर्भधारण गर्भाशय में न होकर ट्यूब में ही हो जाता है और भ्रूण के बड़े होने पर ट्यूब फट जाता है। अब मैं चिंतित हूं कि कभी मां बन पाऊंगी या नहीं? मुझसे क्या गलती हो गई, जो मेरे साथ ऐसा हुआ? आगे के लिए मैं क्या सावधानियां बरतूं? कहीं दुबारा तो ऐसा नहीं हो जाएगा?

उत्तर: मैं आपकी चिंता व दुख समझ सकती हूं। लेकिन आप अपने को बिलकुल भी दोषी न ठहराएं। 'एक्टोपिक प्रग्नेंसी' प्रकृति की एक भूल है, जिस पर किसी का बस नहीं। अभी तक इसके घटने का स्पष्ट कारण हम डाक्टरों को मालूम नहीं हो सका है। इसलिये इसे एक दुर्घटना ही समझें। आशावान रहें व अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। एक ट्यूब व एक ओवरी के रहते भी आप पुनः गर्भवती हो सकती हैं। हां, उसमें कुछ समय अवश्य लग सकता है। नहीं, ऐसा दुबारा भी हो, यह बिलकुल जरूरी नहीं, बल्कि यह कहा जा सकता है कि इसकी संभावना बहुत कम है।

प्रश्न: मैं बीस वर्ष की अविवाहिता युवती हूं। इधर कुछ दिनों से बड़ी परेशानी में पड़ गई हूं। मेरे गुप्तांग में खुजली होती है व पीड़ा भी। मैं बराबर उसमें एन्टीसेप्टिक ऑइन्टमेन्ट लगाती हूं व डेटॉल से धोती भी रहती हूं। फिर भी समस्या बनी रहती है और हर समय बेआरामी रहती है। मैंने कुछ दिनों नाइलॉन की पैंटीज पहनी थीं। यह तकलीफ उसकी वजह से तो नहीं? मैं अपनी सफाई की ओर भी ध्यान देती रहती हूं। क्या करूं, कुछ राय दें?

उत्तर: संभव है कि नायलॉन की पैंटीज पहनने की वजह से एलर्जी हो गई हो। आप बेटनोवेट-सी क्रीम इस्तेमाल करें व कसे हुए कपड़े न पहनें। कपड़े तंग होने के कारण अंगों में हवा नहीं लग पाती व इन्फेक्शन को ठीक होने में देर लगती है। कुछ दिन बराबर बेटनोवेट लगाइये व कसे कपड़े न पहनिये, ताकि इन्फेक्टेड जगह को हवा पहुंच सके।

प्रश्न: मैं छत्तीस वर्ष की हूं। मेरे पुत्र की (जो अब पंद्रह वर्ष का है) छाती की दायीं ओर उभार-सा आने लगा है, जैसा कि आम तौर पर लड़कियों के बदन में आने लगता है। उभार बहुत अधिक नहीं है, लेकिन इतना है कि स्पष्ट दिखाई देता है। पहले दबाने से निपल से चिपचिपा-सा पदार्थ निकलता था, लेकिन अब ऐसा नहीं होता है। क्या यह कैंसर है? यह उभार मेरे पुत्र के लिंग परिवर्तन का तो कोई लक्षण नहीं? मैं क्या करूं?

उत्तर: आपकी व आपके पुत्र की परेशानी मैं समझ सकती हूं। लड़कों के साथ इस उम्र में कभी-कभी इस प्रकार की समस्या हो जाती है। यह स्थिति सामान्यतया हॉरमोन के असंतुलित होने के कारण ही होती है। इस उम्र में लड़कियों की ही भांति लड़कों के शरीर में भी कुछ-न-कुछ परिवर्तन होते हैं। आप अभी कुछ न करें। उभरी हुई जगह को दबाएं नहीं। कुछ दिनों बाद यह उभार अपने आप गायब हो जाएगा। चिंता न करें व अपने पुत्र को भी ऐसा ही समझाएं।

प्रश्न: हमारी शादी को कुछ ही दिन हुए हैं। हम जल्दी बच्चा नहीं चाहते। कृपया बताएं कि महीने में कौन से दिन 'सुरक्षित' समझे जाते हैं व कौन से 'खतरे' के होते हैं।

उत्तर: सामान्यतयः 'सुरक्षित दिन', यानी वे दिन, जब गर्भवती होने की संभावना नहीं होती, मासिक के पहले दिन से आठ दिन, व मासिक की तारीख से पूर्व आठ दिन माने जाते हैं। लेकिन यह मान्यता उन्हीं महिलाओं के लिए सही है जिन्हें हर अट्ठाइस दिन पर मासिक शुरू होता है। अनियमित मासिक-चक्र हो तो 'सुरक्षित' दिनों का पता लगाना कठिन होता है। मासिक शुरू होने की तारीख से चौदह दिन पहले ओव्यूलेशन होता है और उसी समय गर्भ ठहरने की संभावना भी होती है।

प्रश्न: मेरे विवाह को चार वर्ष हो गए हैं। दो बार गर्भवती हुई किंतु दोनों बार गर्भपात हो गया। डाक्टर से चेकअप कराने पर उन्होंने कहा कि गर्भाशय का आकार लंबाकार है, ऊपर से चौड़ा व नीचे से पतला है। तब से मैं बहुत ही निराश हूं। क्या इसका कोई इलाज नहीं? क्या मैं कभी मां नहीं बन पाऊंगी?

उत्तर: आप निराश न हों बहन। आपने गर्भाशय के जिस तरह के आकार के बारे में बताया है, उससे लगता है कि आपका गर्भाशय 'बाइआरक्यूएट' है। इस आकार का गर्भाशय होने पर भी महिलाएं गर्भवती होती हैं व स्वस्थ शिशु को जन्म देती हैं। हां, यह बात अवश्य सच है इस प्रकार के गर्भाशय में गर्भपात का डर बढ़ जाता है। वैसे इसके लिए खास चिकित्सा भी उपलब्ध है और ऑपरेशन से भी इसके आकार को सुधारा जा सकता है। लेकिन ऑपरेशन तब ही किया जाता है, जब और कोई चारा न रह जाए। अब की बार जब आप गर्भवती हों तो शुरू से ही डाक्टर से संपर्क करें। यदि डाक्टर समझती हैं कि गर्भाशय के मुंह में ढीलापन है, तो तीसरा महीना लगते ही वहां एक टांका लगा देना ठीक होगा, जिसे प्रसव पीड़ा के शुरू होते ही खोल दिया जाएगा। किसी बड़े अस्पताल के कुशल डाक्टर से संपर्क करें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य समस्या

प्रश्न : पैरों को हमेशा साफ रखने का कोई उपाय बताएं।

उत्तर : हलका गरम पानी टब में भरकर, उसमें पैर डालकर दस मिनट बैठें। उसी समय छोटे प्लास्टिक ब्रश से एड़ी और तलवे रगड़ें, पैरों की साइड भी, फिर पैर बाहर निकालकर पोंछ डालें। अब बेबी ऑयल या कोल्डक्रीम से मालिश करें। अंत में एक बार फिर गुनगुने पानी से पैर धो डालें। इसे रोज कर सकें तो क्या कहना, लेकिन हफ्ते में दो-तीन दिन करने से भी लाभ होगा।

प्रश्न : जाड़ों के मौसम में न जाने क्यों मेरा चेहरा बुझा-बुझा-सा लगता है। बताइये क्या करूं?

उत्तर : त्वचा को साफ, नम व चिकना रखें, यानी सूखने व पपड़ीदार न होने दें। स्किन टॉनिक और फ्रेशनर का प्रयोग करें। सोने से पहले ग्लिसरीन अवश्य लगायें, यह बहुत पुराना नुस्खा है, और कारगर भी। यदि ग्लिरीन न लगाना चाहें तो कोल्डक्रीम से मालिश करें। क्रीम थोड़ी देर लगी रहने दें, फिर पोंछकर सो जायें।

प्रश्न : मेरे कूल्हे काफी चौड़े हैं। कृपया इन्हें सुडौल बनाने वाला कोई व्यायाम बतायें।

उत्तर : 'मनोरमा' में अकसर हम व्यायाम पर लेख देते हैं। उनमें से कूल्हों का उचित व्यायाम चुनें व नियमित रूप से करें। अगर आप नहीं कर सकतीं तो रोज दस मिनट रस्सी कूदें या एक घण्टा टहलें। भोजन एकदम सन्तुलित करें। घर का कामकाज भी खूब करें।

प्रश्न : जाड़े में अकसर मेरे बालों में रूसी हो जाती है। बताइये, मैं क्या करूं?

उत्तर : एक चम्मच नीबू के रस में तीन चम्मच नारियल का तेल मिलाकर, खोपड़ी की त्वचा पर मलें। दो-तीन घण्टे यूं ही छोड़ दें, फिर शैम्पू करें। हफ्ते में तीन दिन ऐसा करके देखें। रूसी से अवश्य छुटकारा मिलेगा।

प्रश्न : फाउंडेशन कैसा चुनना चाहिए और इसे लगाने का सही तरीका क्या है?

उत्तर : फाउंडेशन त्वचा के रंग से मिलता हुआ होना चाहिए। लगाते समय रूई के एक नम फाहे से उसे पूरे चेहरे व गर्दन पर भी लगाइये। फाउंडेशन को अन्दर से बाहर की ओर फैलाकर ही लगायें।

प्रश्न : चेहरे पर झुर्रियां जल्दी न पड़ें इसके लिए कोई घरेलू उपचार बतायें।

उत्तर : एक अण्डे की सफेदी में चार बूंद नीबू का रस डालें, चेहरे पर लगायें और सूखने तक छोड़ दें। बाद में धो डालें। नियमित फेशियल कराने से भी झुर्रियां जल्दी नहीं पड़तीं। स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें, पौष्टिक भोजन लें।

प्रश्न : मैं १८ वर्षीया युवती हूं। बहुत दुबली हूं। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : खुश रहिये, सन्तुलित और पौष्टिक भोजन करिये। व्यायाम अवश्य करिये और सही ढंग के कपड़े पहनिये। व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन से बदन अवश्य भरेगा। आजमा कर देखें, लाभ अवश्य होगा।

प्रश्न : आप अकसर मास्क, क्रीम या लोशन बनाने का तरीका बताती हैं। पैरों के लिए भी कोई क्रीम बनाना बताइये।

उत्तर : तीन बड़े चम्मच लेनोलिन (केमिस्ट से लें), एक बड़ा चम्मच बादाम का तेल, एक बड़ा चम्मच ग्लिसरीन और उतना ही गुलाबजल लें। पहले लेनोलिन पिघला लें और उसमें सब चीजें मिलाकर फेंट लें। फिर पैरों पर लगायें। ज्यादा हो तो बनाकर फ्रिज में रख लें और आगे इस्तेमाल करें।

प्रश्न : मेरे कूल्हों की त्वचा चिकनी न होकर खुरदुरी व दानेदार-सी है, मैं क्या करूं?

उत्तर : यदि ये दाने मुंहासे जैसे हैं तो उनका उपचार करवायें। यदि साधारण दाने हैं तो त्वचा का उपचार ऐसे करें—नहाते समय यहां की त्वचा को भी हल्के से रगड़ें। मास्क बनाकर यहां भी लगायें। पैंटी सूती ही पहनें और प्रतिदिन पैंटी बदलें। सफाई व उबटन से ही त्वचा साफ होगी। याद रखें मुंहासे पीठ या कूल्हों पर भी निकल सकते हैं।

प्रश्न : मैं एक ऑफिस में स्टेनो हूं। दिनभर काम के बाद आंखें थक जाती हैं। आंखों के नीचे झुर्रियां-सी पड़ जाती हैं। कोई उपचार बतायें।

उत्तर : प्रतिदिन 'आई कप' में पानी भरकर उसमें आंखें झपका कर धोयें। आंखों में आई ड्राप डालें। शाम को आई लोशन में दो रूई के नम फाहे भिगोकर आंखों पर रखकर लेट जायें। प्रतिदिन रात में आंखों के चारों ओर बेबी ऑयल या क्रीम लगायें।

प्रश्न : मेरे नाखूनों पर धारियां पड़ गयी हैं। नहाने के बाद तौलिये से रगड़ने पर भी वे नहीं जातीं। मैं क्या करूं?

उत्तर : रगड़ने से वे नहीं जायेंगी। यह तो हाथों का गलत ढंग से प्रयोग करने असन्तुलित भोजन करने या बीमारी के कारण पड़ जाती हैं। आप नाखूनों की पूरी देखभाल करें। कैल्शियम व प्रोटीनयुक्त भोजन करें। 'ब्रूअर्स यीस्ट टेबलेट' का एक कोर्स खा लें। महीने में कम से कम एक बार मेनिक्योर अवश्य करायें। वहां विशेषज्ञा 'बफिंग' करेंगी तो धारियां हलकी हो जायेंगी या कम होकर गायब हो जायेंगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रीमती बेवियाना

वैसा ही हुआ।

दोबारा फादर अंथोनी सांसद तो नहीं हो सके पर जिंदगी ठीक-ठाक गुजर रही थी और सामाजिक जीवन में वह पूर्ववत सक्रिय थे। बाद में वे कांग्रेस में आ गए थे और विगत संसदीय चुनाव में उन्होंने राजमहल संसदीय क्षेत्र से खड़े कांग्रेस प्रत्याशी से बदला लेने निकले हुए थे। बांझी गोली कांड और पूर्व सांसद फादर अंथोनी की मौत ने उस समय बिहार सरकार को झकझोर कर रख दिया

उस समय विधवा बेवियाना के पास भी अनगिनत राजनेता आंसू बहाने पहुंचे थे। दुख की उस घड़ी में बिहार सरकार ने बेवियाना को

ज़िम्मेदार कौन ?

बिहार के राजमहल क्षेत्र के पूर्व सांसद फादर अंथोनी की 'बांझी गोलीकाण्ड' में हत्या हो जाने के बाद उनकी विधवा पत्नी बेवियाना कुछ ऐसे हालातों में उलझी, कि पतन के कगार तक पहुंच गयी। बेवियाना की यह हालत कैसे हुई? ऐसी स्थिति में पहुंचने के लिए वह स्वयं जिम्मेदार थी या कोई और? पढ़िए, दुर्भाग्य की मारी एक स्त्री की मार्मिक कथा।

बिहार में साहेबगंज से तकरीबन १७ किलोमीटर दूर संथालों का एक गांव है बांझी। जियाजुरी गांव के रहेनवाले अंथोनी मुरमू शादी के बाद अपनी ससुराल बांझी में ही आकर बस गए थे। वे कैथोलिक ईसाई थे। शुरू से ही राजनीतिक गतिविधियों में उनकी दिलचस्पी थी। पर खुलकर सक्रिय राजनीति में वे कभी नहीं आए थे। लिहाजा, रोम के पोप से उन्होंने अनुरोध किया कि वे उन्हें सक्रिय राजनीति में आने की अनुमति दें। पोप की अनुमति मिल गई। १९७३ में जब राजमहल संसदीय क्षेत्र में उपचुनाव की घोषणा हुई तो फादर अंथोनी 'हुल-झारखंड पार्टी' के उम्मीदवार बनकर चुनाव में खड़े हुए। पर अपने इस पहले चुनाव में वे पराजित हो गए। फिर १९७७ में जनता पार्टी का टिकट उन्हें राजमहल से मिल गया और इस बार जनता लहर में फादर काफी मतों से विजयी हुए थे। फादर अंथोनी जिस दिन सांसद बने थे, उस दिन उनकी पत्नी बेवियाना ने कल्पना भी नहीं की थी कि उनके घर दुर्भाग्य एक दिन डेरा डाल देगा। पर मिस्टर हेम्ब्रम की जमकर मदद भी की थी। पर १६ अप्रैल, १९८५ का दिन फादर अंथोनी और उनके परिवार पर कहर की तरह टूटा। बेवियाना बदहवास हो गई थी उस दिन। पुलिस की गोली से लथपथ फादर अंथोनी की लाश को पकड़ फूट-फूट कर रोती रही थी वह और उसका छोटा-सा इकलौता बेटा उसे बार-बार झकझोर कर पूछ रहा था—"मां, पापा को क्या हो गया?"

१६ अप्रैल, १९८५ को बांझी गोलीकांड में फादर अंथोनी सहित १५ संथाल मारे गए थे। उस दिन का दृश्य बेवियाना की यादों में आज भी कील की तरह चुभा हुआ है। तीर-धनुष से लैस हजारों आदिवासियों के इस जत्थे के आगे बड़ी सी डुगडुगी पीटता हुआ चल रहा था संथालों का नंगा जानगुरु (संथालों का कापालिक)। संथाल पूरा आत्मविश्वास से आगे बढ़ रहे थे, जबकि सामने पोजीशन लिये पुलिस की पल्टनें खड़ी थीं। जानगुरु ने सभी संथालों को आश्वस्त कर रखा था कि पुलिस अगर गोली चलाएगी भी तो वे अपने मंत्र से गोली को पानी कर देंगे और कोई आहत नहीं होगा। पर जब पुलिस ने संथालों के उस उग्र जुलूस पर फायरिंग शुरू की तो देखते-देखते १५ लाशें बिछ गईं। फादर अंथोनी मुरमू, जो इस बीच उत्तेजित पुलिस अधिकारियों से बात करने पहुंच गए थे, के सीने में भी गोलियां धंस गईं और वे वहीं ढेर हो गए। दरअसल, ये संथाल बांझी के दिक्कुओं से मछली मारने के विवाद को लेकर उत्तेजित थे और दिक्कुओं आश्वासन दिया था कि कोई न कोई नौकरी बेवियाना को दिलायी जाएगी। इन दिनों केरल की राज्यपाल रामदुलारी सिन्हा उस समय केंद्र में मंत्री थीं। वे भी एक बार बांझी आकर बेवियाना से मिलीं और वादा कर गईं कि बेवियाना को नौकरी जरूर दिलायी जाएगी। पर हुआ कुछ भी नहीं। बेवियाना अपने एक बच्चे के संग आर्थिक तंगी से टूटती रही। उसने कई बार प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री को भी पत्र लिखकर अपनी बदहाली का ब्यौरा दिया। पर वह सब भी निरर्थक साबित हुआ।

१९८६ के जुलाई माह में साहेबगंज क्षेत्र में एक आदिवासी मेले का आयोजन था। इस मेले में शरीक होने झारखंड मुक्ति मोर्चा के दिग्गज आदिवासी नेता शीबू सोरेन आए थे। शीबू सोरेन भी बेवियाना से मिलकर लंबे-चौड़े आश्वासन दे आए। बहरहाल, चारों तरफ से हताश बेवियाना दाने-दाने को मोहताज हो गई क्योंकि उसके पास एक बिस्वा जमीन भी नहीं थी, जिस पर खेती-बाड़ी कर वह खा-पी सकती। लिहाजा, कुछ माह उसने बांझी स्थित एक छोटे से सिलाई केंद्र में जाकर काम किया। सिलाई केंद्र में काम करने के उसे चार सौ रुपए मिलते थे। पर दुर्भाग्य बेवियाना का पीछा कर रहा था। एक दिन वह सिलाई केंद्र भी बंद हो गया। बेवियाना फिर दर-दर भटकने लगी।

ऐसे में ही एक दिन एस०एन० रंजन आयंगार उसके यहां पहुंचा। बेवियाना के प्रति उसने पूरी हमदर्दी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिखायी। फर्राटे से अंग्रेजी और हिंदी में बातचीत करनेवाले सभ्य-सुसंस्कृत से दीखनेवाले आयंगार ने बेवियाना का विश्वास थोड़े ही दिनों में प्राप्त कर लिया। ठगराज आयंगार बिहार अपनी जालसाजी का धंधा चलाने आया था। उसे लगा कि बिहार के भोले-भाले आदिवासियों के बीच उसका धंधा अच्छा जम सकता है। कुछ महीने तक आदिवासी अंचल में इसी टोह में आयंगार भटकता रहा।

इसी बीच उसे जानकारी मिली कि पूर्व सांसद फादर अंथोनी की विधवा बेवियाना वास्की इन दिनों गरीबी के कड़े दौर से गुजर रही है। आयंगार को लगा कि पूर्व सांसद की विधवा को मुहरा बनाकर आदिवासियों के बीच ठगी का कारोबार काफी फल-फूल सकता है। वह बेवियाना वास्की से मिला और बेवियाना को आश्वस्त किया कि अगर उसकी योजना में बेवियाना साथ दे तो उसकी गरीबी के दिन दूर हो जाएंगे। अंधे को क्या चाहिए बस आंख। सीधी-साधी बेवियाना मान गई। अब शुरू हुआ बेवियाना को लेकर आयंगार का धंधा। आयंगार ने अपना मुख्यालय भागलपुर शहर को बनाया और यहीं के एक बड़े होटल में उसने किराये पर कमरा लिया। 'अभय पहाड़ी लिम्पो प्रोजेक्ट' नामक एक फर्जी संस्था रातोरात उसने बना ली और स्वयं उसका प्रबंध निदेशक बन, बेवियाना को इस फर्जी कपनी का व्यवस्थापक बना दिया। इस फर्जी प्रोजेक्ट का तानाबाना चालाक आयंगार ने कुछ इस तरह गढ़ा कि सहसा आयंगार की नीयत पर किसी को शक हो ही नहीं सकता था। और फिर बेवियाना की इस संस्था में उपस्थिति से संदेह का कोई प्रश्न ही नहीं था। आयंगार के इस फर्जी प्रोजेक्ट में काम के लिए मुंगेर, दुमका, साहेबगंज और गोड्डा के अलावा दूर-दूर के बेरोजगार पहुंचने लगे। प्रत्येक प्रत्याशी से आयंगार चार से छह हजार तक रुपये लेता था और फिर बाकायदे उसकी रसीद, ट्रेजरी चालान आदि देता था। जगदीशपुर के महेन्द्र पासवान को तो बिल्कुल चूस ही लिया आयंगार ने। महेन्द्र ने अपने अनगिनत संबंधियों व परिचितों से नौकरी दिलवाने के नाम पर पूरे विश्वास के साथ आयंगार को पैसा दिलवाया था। पर आयंगार के शिकारों में महेन्द्र पासवान सरीखे हजारों लोग थे।

भागलपुर कोतवाली के इंसपेक्टर हरिनंदन प्रसाद को बहुत पहले आयंगार की गतिविधियों पर शक हो गया था। वे जब पूरी तरह आश्वस्त हो गए तो १३ नवंबर को रविवार की आधीरात उन्होंने होटल पर छापा मार कर आयंगार और बेवियाना को पकड़ा और आयंगार के कमरे की पूरी तलाशी ली जिसमें पुलिस को कई जाली लेटर पैड, पासबुक, चेकबुक आदि हासिल हुई। आधी रात गए जब हरिनंदन प्रसाद ने आयंगार को पकड़ा तो आयंगार ने शुरू में जमकर पैंतरे दिखाये। हरिनंदन से चीखते हुए आयंगार ने कहा, "इंसपेक्टर, तुम्हारी नौकरी खा जाऊंगा। तुम नहीं जानते तुम किस पर हाथ डाल रहे हो।" पर हरिनंदन प्रसाद पर आयंगार की बातों का कोई असर नहीं हुआ और कुछ मिनटों की नोक-झोंक के बाद आयंगार ने अपने को पुलिस के हवाले कर दिया। क्या एस०एन० रंजन आयंगार इस ठग का असली नाम है या इस छद्म नाम से वह अपना धंधा करता है? भागलपुर पुलिस आयंगार का पूरा इतिहास पता कर रही है। पूछताछ के दौरान आयंगार ने अपना घर पश्चिम बंगाल के बीरभूम में बताया। बेवियाना वास्की को अपने निकट लाकर आयंगार उसकी इज्जत से भी खेलता रहा। पर आर्थिक तंगी से आतंकित बेवियाना आयंगार के जुल्म को चुपचाप सहती रही। चूंकि आयंगार की जालसाजी के व्यवसाय में बेवियाना एक प्रमुख पात्र रही इसलिए आरोपों से वह भी बरी नहीं हो सकती।

सामाजिक आदर्शों की लड़ाई लड़ते-लड़ते शहीद हो जानेवाले फादर अथोनी की पत्नी की यह हालत। पर सोचनेवाली बात यह है कि इस हालत का जिम्मेदार कौन है? स्वयं बेवियाना या और कोई?

—विकास कुमार झा

छाया : दीपक कुमार

—झींको मत—

(पृष्ठ ३१ का शेष)

उनके हाथों में सदैव रहती है। मिसेज गुप्ता इसी बात को लेकर शुरू हो जाती हैं, "इनको तो और कोई काम रह ही नहीं गया है। जब देखो, तब किताब में ही मुंह घुसेड़े बैठे रहते हैं। घर में चाहे आग लग जाए, पर इनके हाथ से किताब न छूटेगी।" यदि इम्तहान में बच्चों के नम्बर कम आ जाएं, तो सारा दोष गुप्ताजी पर ही मढ़ते हुए कहेंगी, "इन्हें अपनी पढ़ाई से फुर्सत मिलेगी, तब तो बच्चों की पढ़ाई लिखाई करवाएंगे न। कितनी बार कहा जरा चुन्नू को डांटकर पढ़ने बैठाया करो, पर इनके कान पर जूं नहीं रेंगती।" यदि गुप्ता जी उनकी बड़बड़ाहट से ऊबकर स्कूटर उठाकर कहीं चले जाएं, तो भी उन्हें चैन नहीं रहता।

उर्मिला का भुनभुनाना तो बस देखते ही बनता है। उसकी सारी परेशानी की जड़ उसके सास-ससुर हैं, जिन्हें लेकर वह करीब-करीब रोजाना ही पति पर सवार रहती है। एक दिन उसके ससुर जी ने फरमाइश कर दी कि उनका सब्जी खाने का मन नहीं है। वे तो दाल ही खाएंगे। सुधा दाल बनाने की तैयारी करती जा रही थी, लेकिन उसका भुनभुनाना भी जारी थी, "पहले से बताते नहीं बनता। जब मैंने सब्जी बना ली है, तो इनका दाल खाने का मन हो रहा है। सब्जी बनाओ तो दाल खाएंगें, दाल बनाओ तो खिचड़ी की फरमाइश करेंगे। परेशान कर रखा है।" उर्मिला के पति कुछ देर तक तो उसकी बकबक सुनते रहे, पर जब उर्मिला का भुनभुनाना बन्द ही न हुआ तो वे गुस्से में उठे और गैस चढ़े कुकर को उठाया और जमीन पर पटक दिया। कुकर का ढक्कन खुल गया और अधपकी दाल पूरी रसोई में छितर गई। उर्मिला एक क्षण को तो हक्की-बक्की खड़ी देखती रही, पर तुरन्त ही पति की ओर मुखातिब होते हुए मुंह खोलने ही जा रही थी कि पति की तेज आवाज, "चुप रहो, अब ज्यादा बक-बक की तो ठीक नहीं होगा"—ने उसकी सिट्टी-पिट्टी गुम कर दी।

पति-पत्नी का इस प्रकार एक दूसरे पर, भुनभुनाते रहना, उनके बीच कड़वाहट ही पैदा करता है।

छोटी-छोटी बातों को लेकर खीझना और खिझाना अधिकतर वे ही लोग करते हैं, जिनमें आत्मविश्वास की कमी होती है। इस कमी के कारण वे खुलकर तो किसी पर गुस्सा हो नहीं पाते, इसलिए हर समय झींकते रहने की आदत-सी बन जाती है उनकी।

यह भी देखा गया है कि चिड़चिड़ाने की आदत उन लोगों में भी होती है, जो किसी न किसी कारण से हीन-भावना का शिकार होते हैं। अपनी हीन-भावना से उबरने के लिए वे बड़-बड़ करके अपने मन का गुबार निकालते रहते हैं और अपने पार्टनर पर हावी रहते हैं, जिससे कि वह उनकी कमियों की ओर उंगली उठाने का साहस न कर सके।

जिन पति-पत्नी के मन में कोई कुंठा रहती है वे भी अपने पार्टनर को वाक्-बाणों से प्रताड़ित करते रहते हैं। ऐसा करके वास्तव में वे दूसरे पर अपनी खुद से की जाने वाली घृणा को व्यक्त करते हैं। यदि पार्टनर सहनशील हुआ, तब तो विवाहित जीवन की गाड़ी किसी तरह चलती है, अन्यथा यही बड़बड़ाहट भयंकर झगड़े का रूप धारण कर लेती है। जाहिर है, इसका परिणाम बुरा ही होता है।

इस समस्या के समाधान का सबसे सरल उपाय तो यह है कि किसी भी बात पर एक दूसरे पर खीझने की बजाय उस समस्या पर आमने-सामने अपनी बात को ईमानदारी के साथ खोलकर एक दूसरे के समक्ष रखें। उस पर ठण्डे दिमाग से विचार करें। उस वक्त दोनों में से किसी के दिल में यह डर नहीं होना चाहिए कि बातचीत के दौरान कहीं उनका पार्टनर उन पर उखड़ तो नहीं पड़ेगा। जब वे आपस में खुलकर बात करना सीख जाएंगे, तो उनकी झींकने की आदत खुद-ब-खुद खत्म हो जाएगी और उनके दाम्पत्य-जीवन का हर पक्ष सुखी हो जाएगा।

—मनोरमा प्रतिनिधि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—वर्ष १९८८ के वीर बच्चे—
(पृष्ठ २८ का शेष)

आये लोगों ने उन्हें जोरों से ललकारा। सभी ने बैरेक में घुसकर ललमुनसिम्मी को उन बदमाशों के चंगुल से छुड़ाया। बाद में पता चला ये बदमाश जनता की सुरक्षा के लिए तैनात होमगार्ड के ही सिपाही थे।

कानपुर निवासी ग्यारह वर्षीय अशोक कुमार ने बच्चों के अपहरण करने वाले एक अपराधी को पकड़वाया। आशोक और उसके छोटे भाई आनंद का एक व्यक्ति ने अपहरण करने की कोशिश की थी, लेकिन अचानक उनके पिता के आ जाने से वह अपहरणकर्ता सफल न हो सका था। अशोक के दिमाग में उस अपहरणकर्ता का चेहरा अच्छी तरह बैठ गया था। अचानक एक दिन वह अपहरणकर्ता उसे दिखाई दे गया। अपहरणकर्ता उस समय भी किसी बच्चे को बहलाकर साइकिल पर बैठाये कहीं जा रहा था। अशोक ने उसे देखते ही जोरों से शोर मचा दिया। अपहरणकर्ता तुरन्त पकड़ा गया।

कर्नाटक के बीजापुर निवासी तेरह वर्षीय देवकांत चन्द्रकांत ने एक चार वर्षीय लड़की हजावा को एक मकान में मलबे से निकालकर जान बचाई। २४ फरवरी १९८८ को देवकांत अपने एक मित्र के साथ बाजार में एक दुकान से जब सामान खरीद रहा था, तभी पड़ोस का एक पुराना मकान ढह गया। इसी मकान के मलबे में हजावा फंस गई। घर वाले जोर-जोर से रोने-चिल्लाने लगे। देवकांत तुरन्त गिरते हुए मकान के मलबे से हजावा को निकाल लाया। मलबे में से जैसे ही देवकांत हजावा को लेकर निकला ही था कि मकान का एक और हिस्सा ढह गया।

जमशेदपुर की रुशि ने एक बस दुर्घटना में घायल अपने पिता को समय से अस्पताल पहुंचाकर जान बचाई थी। यदि वह पिता को इलाज के लिए समय पर अस्पताल न पहुंचाती तो उनका बचना बड़ा मुश्किल था। रुशि के साथ सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह है कि वह गूंगी है। १६ जनवरी १९८८ को रुशि जब अपने पिता के साथ कहीं जा रही थी कि जमशेदपुर से काफी दूर रास्ते में रात्रि दो बजे उसके पिता एक बस दुर्घटना में बुरी तरह घायल हो गये। गहरी चोटों से घायल बेहोश पिता को संभालना बड़ा मुश्किल हो गया। उन्हें तुरन्त अस्पताल पहुंचाना जरूरी था। रुशि किसी तरह एक मेटाडोर ड्राइवर को मनाकर पिता को लेकर टेल्को अस्पताल पहुंची। सही समय पर अस्पताल पहुंचकर इलाज होने से उसके पिता की जान बच गई। एक सप्ताह के इलाज के बाद वह पूर्णरूप से स्वस्थ हो गयी।

महाराष्ट्र की नज्यिाद निवासी सात वर्षीया रीतू शर्मा को झोपड़ियों में आग लगने से रोकने और लोगों को जलने से बचाने के लिए वीरता पुरस्कार दिया गया है। २८ फरवरी १९८८ की दोपहर रीतू जब कुछ बच्चों के साथ खेल रही थी, तभी उसने देखा कि बिजली के एक तार के टूट जाने से निकली चिनगारियों से पास रखे कपड़ों में आग लग गई है। रीतू तुरन्त जलते हुए कपड़ों की ओर दौड़ी। पास ही में वहीं सड़क पर रेत पड़ी थी। रीतू ने अपने नन्हे हाथों से रेत उठाकर आग पर डाली। उसके इस प्रयास से आग बुझ गई। इस तरह रीतू के इस प्रयास से ढेर सारी झोपड़ियां और वहां रह रहे लोग जलने से बच गये।

मोदीनगर के राजीव ने रेलवे क्रॉसिंग के पास एक बम का पता लगाकर एक बड़ी दुर्घटना होने से रोका। बात २६ मई १९८७ की है। मोदीनगर रेलवे स्टेशन से एक किलोमीटर दूर टिबरा रेलवे क्रॉसिंग के पास राजीव को एक बम रखा दिखाई दिया। उसने इसकी सूचना तुरन्त कई लोगों को दी। तत्काल इस बात की जानकारी मोदीनगर रेलवे स्टेशन को भी पहुंचा दी गई। कुछ देर बाद फ्रंटियर मेल मेरठ से आ रही थी, जिसे बाहरी सिगनल पर रोक दिया गया। बाद में मेरठ से सेना विशेषज्ञों ने आकर बम को निष्क्रिय किया। इस प्रकार राजीव की सूझबूझ से एक बड़ी दुर्घटना होने से बची।

मड़गांव (गोवा) की कुमारी अंजलि मारिया ने अपनी मां को एक कार से कुचलने से बचाया। २४ मार्च १९८८ की सुबह अंजलि अपनी मां के साथ स्कूल जा रही थी। तभी सड़क पार करते समय एक कार से मां को टक्कर लगने वाली थी कि अंजलि ने तुरन्त आगे बढ़कर मां को धक्का दे दिया। मां तो बच गई, लेकिन अंजलि का बायां पैर कार के अगले पहिये के नीचे आ गया। वह कार के साथ कुछ दूर तक घिसटती हुई चली गई। अंजलि बुरी तरह घायल हो गई। लेकिन उसे अपने घायल होने का तनिक दुःख न हुआ, उसे इस बात की खुशी थी कि उसने अपनी मां को बचा लिया था।

केरल के शैलेश मोहन ने अपने एक साथी संदीप को विषैले नाग के डंसने से बचाया। २ जनवरी १९८८ को जब वह संदीप के साथ खेल रहा था तब उसने देखा कि एक काला विषधर संदीप की ओर बढ़ रहा है। संदीप इस बात से अनभिज्ञ था। शैलेश ने जल्दी से आगे बढ़कर संदीप को पीछे धकेला और फिर एक छड़ी की सहायता से उस साढ़े पांच फुट लम्बे नाग को मार डाला।

कोल्हापुर (महाराष्ट्र) के छह वर्षीय अमृत ईश्वर पाटिल ने बड़ी बुद्धिमता से ढाई वर्षीया प्रिया नाम की एक लड़की की जान बचाई। प्रिया अपने छज्जे पर खड़ी सड़क का तमाशा देख रही थी कि छज्जे की मुंडेर से अचानक पैर फिसल जाने से करीब पन्द्रह फुट नीचे गिरने लगी। अमृत ने जब प्रिया को नीचे गिरते देखा तो झट अपनी पीठ झुकाकर छज्जे की मुंडेर के ठीक नीचे खड़ा हो गया, ताकि वह उसी पर गिरे और चोट कम से कम लगे। ऐसा ही हुआ, प्रिया पहले उसकी ही पीठ पर गिरी, फिर जमीन पर गिरी। इससे उसको अधिक चोट न लगी। इस तरह उसकी जान बच गई।

—कृष्ण कुमार भार्गव

लघुकथा

कथनी और करनी

नारी उत्थान समिति की अध्यक्षता करते हुए उन्होंने भाषण दिया, "जहां स्त्रियों का सम्मान नहीं होता, वह देश कभी उन्नति नहीं कर सकता। मनु ने भी कहा है—यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता। हमें स्त्रियों को हर क्षेत्र में बराबरी का अधिकार देना चाहिये, नारी जाति की उन्नति में ही देश की प्रगति है..." तालियों की गड़गड़ाहट से वातावरण गूंज उठा। इसके बाद भोज का आयोजन था। उन्होंने बड़े ही उदार मन से पूड़ी, कचौड़ी तथा मिठाइयां उदरस्थ कीं। काफी देर तक चिकनी-चुपड़ी बातें करने के बाद वे घर पहुंचे।

उन्हें देखते ही पत्नी बोली, "मैंने आपसे सुबह कहा था कि घर जल्दी आ जाइयेगा। मुझे एक कालेज के फंक्शन में जाना है।"

"इसीलिये तो मैं देर से आया, कोई जरूरत नहीं है कहीं जाने की।"

पत्नी रोने लगीं। पर वे अड़े रहे, "त्रिया-चरित्र का मुझ पर कोई असर नहीं होने वाला। जाओ, किसी से फोन पर कहला दो कि अस्वस्थ होने के कारण तुम नहीं आ सकतीं।"

उनके आदेशानुसार पत्नी ने फोन करवा दिया। कुछ देर बाद पत्नी बोली, "चलिये, खाना खा लीजिये।"

पत्नी पर एहसान जताने की-सी मुद्रा में वे डाइनिंग टेबल पर आकर बैठ गये। खाना देखते ही उनकी त्यौरियां चढ़ गईं, "ये क्या खाना बनाया है। रोज नौकरों के भरोसे रसोई छोड़ देती हो। तुम्हें तो बस मीटिंग में जाने को चाहिये। मुझे नहीं खाना..."

पत्नी ने आग्रह किया, "कुछ तो खा लीजिये। दोपहर में भी आज आपने कुछ नहीं खाया है। आपके इन्तजार में मैं भी भूखी रही।"

"भूखी रही तो कौन सा एहसान कर दिया मुझ पर, ऐसा तो सभी औरतें करती हैं।" कहते हुए वे अपने कमरे में चले गये।

कमरे में जाते ही एकाएक उन्हें कुछ याद आया। अपनी तोंद पर हाथ फेरते हुए एक लम्बी डकार ले, उन्होंने झट अपने सचिव को फोन मिलाया, "हैलो... कौन..., मैं बोल रहा हूं... भई, जरा प्रेस से मालूम करो कि मेरा नारी उत्थान समिति में दिया भाषण प्रेस में गया कि नहीं।"

—लता पाण्डे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप कितनी सफल होंगी ?

छाया: स्नेह मधुर

आप में सफल होने की योग्यता है या नहीं? और है तो कितनी मात्रा में? यहां दी जा रही प्रश्नावली में भाग लीजिए, पता लग जायेगा कि आप कितने पानी में हैं?

अक्सर लोगों को यह कहते सुना जाता है, कि 'भाग्य ने साथ नहीं दिया, नहीं तो हम इस परीक्षा में जरूर पास हो जाते या यह काम कर लेते।' यह बात सही है कि सफलता या असफलता में भाग्य का भी बहुत बड़ा हाथ होता है, लेकिन व्यक्ति की निष्ठा, उसकी कार्य करने की क्षमता और योग्यता ही सफलता प्राप्ति में सहायक सिद्ध होने वाले मुख्य तत्व होते हैं। आपमें सफल होने की योग्ता है या नहीं और है तो कितनी मात्रा में, आप यहां दी जा रही प्रश्नावली के आधार पर स्वयं भी जान सकती हैं। हां, यदि आपमें सफलता प्राप्त करने की योग्ताएं कम हों, तो भी आप प्रयास के बल पर धीरे-धीरे हासिल भी कर सकती हैं।

१. क्या आप—

अ. शीघ्रता से नए मित्र बना लेती हैं?

ब. अचानक ही दूसरों को पसंद या नापसंद करने लगती हैं?

स. दूसरों से आसानी से निभा नहीं पातीं?

२. क्या आप—

अ. उस काम के लिए धन उधार ले लेती हैं, जिसके विषय में आपको आशा है, कि वह आपको आत्मनिर्भर बना देगा।

ब. अपनी बचत के साथ जोखिम उठा सकती हैं?

स. कोई जोखिम नहीं लेतीं?

३. क्या आप—

अ. उपयोगी ज्ञान, अनुभव या धन अर्जित करने के लिए आवश्यकता से अधिक मेहनत करती हैं?

ब. किसी काम के लिए अतिरिक्त प्रयास नहीं करतीं?

स. किसी अच्छी बात के होने का इंतजार करती हैं?

४. क्या आप—

अ. अपने से मजबूत और बेहतर व्यक्ति के सामने झुक जाती हैं?

ब. शीघ्र ही दूसरों की बातों में आ जाती हैं?

स. दूसरों के एक धारणा बनाने के पूर्व ही उन्हें अपने ढंग से कार्य करने के लिए प्रभावित कर लेती हैं?

५. क्या आप—

अ. जब आप यह महसूस करती हैं कि आपको कोई जिम्मेदारी लेनी चाहिए तो क्या आप लेती हैं। चाहे उससे आपको परेशानी ही क्यों न हो।

ब. अधिक से अधिक उस जिम्मेदारी से बचने की कोशिश करती हैं।

स. जिम्मेदारी मिलने पर प्रसन्नता का अनुभव करती हैं।

६. क्या आप—

अ. अपने काम में उतनी ही रुचि लेती हैं, जितना आपको पैसा मिलता है, उससे अधिक नहीं?

ब. नियमित रूप से अपने पेशे से संबंधित पुस्तकें और पत्रिकाएं पढ़ती हैं?

स. अपने पेशे से संबंधित पुस्तकों, सामग्री और जर्नल पर केवल एक सरसरी निगाह डालती हैं?

७. यदि आपको कोई अधूरा काम मिल जाय, तो आप—

अ. पूर्ण रूप से कटुता से भर जाती हैं?

ब. थोड़ी देर के लिए हतोत्साहित और परेशान महसूस करती हैं।

स. मन में सोचती हैं कि चलो, एक सबक मिला और उससे भी लाभ उठाने का प्रयास करती हैं।

८. क्या आप—

अ. ऐसे कपड़े पहनती हैं, जिससे ठीक-ठाक दिखें?

ब. इस प्रकार कपड़े पहनती हैं कि अधिक से अधिक स्मार्ट दिखें।

स. लापरवाही और बेढंगे तरीके से कपड़े पहनती हैं?

९. क्या आप—

अ. कठिन परिश्रम और स्थिर लक्ष्य में विश्वास रखती हैं?

ब. यह कहकर चलती बनती हैं, कि आप यह काम तभी कर सकती हैं, जब कोई आपका साथ दे।

स. काम करने के साथ-साथ सही मौके के इंतजार में भी रहती हैं।

१०. क्या आप—

अ. थोड़ा भी काम बिगड़ जाने पर हतोत्साहित हो जाती हैं।

ब. काम बिगड़ने पर थोड़ा बहुत ही झुंझलाती हैं।

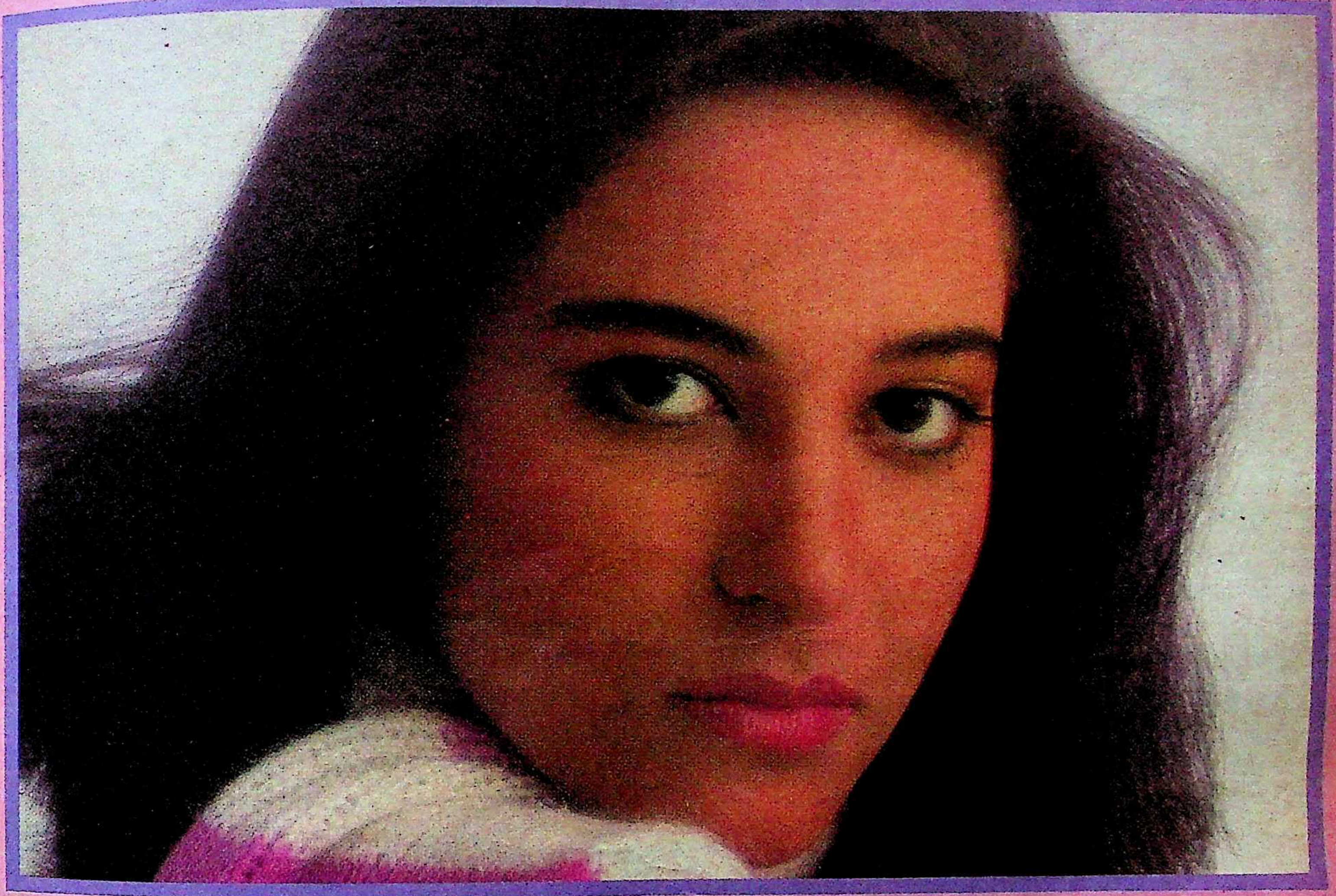
स. विपरीत परिस्थितियों में भी आत्मविश्वास बनाए रखती हैं?

(शेष पृष्ठ ६६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चेहरे पर चिपचिपाहट का नहीं नाम बस कोल्ड क्रीम जितना दाम.



लॅक्मे का नया विंटर केयर लोशन सर्दियों की खुश्की से सुरक्षा का बेहतर उपाय.

अभी तक आपके पास चिकनाई-भरी चिपचिपी कोल्ड क्रीम इस्तेमाल करने के सिवा और कोई चारा नहीं था. पर अब लॅक्मे आपके लिए ले आए हैं चिपचिपाहट-रहित संपूर्ण सुरक्षा.

नया विंटर केयर लोशन.

इसमें है कोल्ड क्रीम + मोयसचराइज़र.

मोयसचराइज़र भी क्यों? क्योंकि सूखी ठंडी सर्दियों में आपकी त्वचा उन अत्यावश्यक त्वचा-तेलों और नमी को खो देती है जो उसे मुलायम और लचीला बनाए रखने के लिए बेहद ज़रूरी होते हैं. कोल्ड क्रीम त्वचा को नमी खोने से तो रोक सकती है, पर खोई हुई नमी को त्वचा में वापस नहीं ला सकती. जबकि नये विंटर केयर लोशन में मौजूद मोयसचराइज़र खोई हुई नमी को त्वचा में वापस लौटाता है, और सूखी फटी त्वचा को देता है नया जीवन.

त्वचा की संपूर्ण सुरक्षा, पर चेहरे पे चिपचिपाहट का नहीं नाम.

लॅक्मे के नये विंटर केयर लोशन में है कोल्ड क्रीम और मोयसचराइज़र का सही संतुलन. इसलिए यह बहुत जल्द पूरी तरह समाए और झट असर दिखाए. आपकी त्वचा को यह रखे खूबसूरत और मुलायम और आपकी त्वचा चिपचिपी भी न नज़र आए. इसलिए बाहर जाते वक्त भी बेझिझक नया विंटर केयर लोशन लगाएं.

क़ीमत बस कोल्ड क्रीम जितनी.

WINTER CARE LOTION

लॅक्मे

कोल्ड क्रीम से कहीं ज़्यादा...कहीं बेहतर.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बसंत का मौसम आया। घर-घर फूलों की बहार खिली है। इस बहार को बगीचे से कमरे के भीतर ले आइए और कमरों में भी बसंत खिलाइए। रंगबिरंगे फूलों की आकर्षक सज्जा के कुछ नमूने यहां पेश किए जा रहे हैं। आप चाहें तो अपने बगीचे या गमलों में खिले फूलों से इन सज्जाओं को ज्यों का त्यों बना सकती

कमरे में खिला बसंत

१

२

हैं या दी गयी शैलियों के आधार पर अपने मनपसन्द ढंग से सजावट कर सकती हैं। इस सजावट के लिए आप को परम्परागत व कीमती फूलदानों की जरूरत नहीं पड़ेगी। आप घर में इस्तेमाल होने वाले चीनी मिट्टी अथवा कांच के कलात्मक बर्तनों में भी फूलों को सजा सकती हैं।

१. छोटा-सा फूलदान और फूल भी कम हैं। पर सजावट ऐसी सुन्दर कि कमरे के किसी कोने में रख

३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

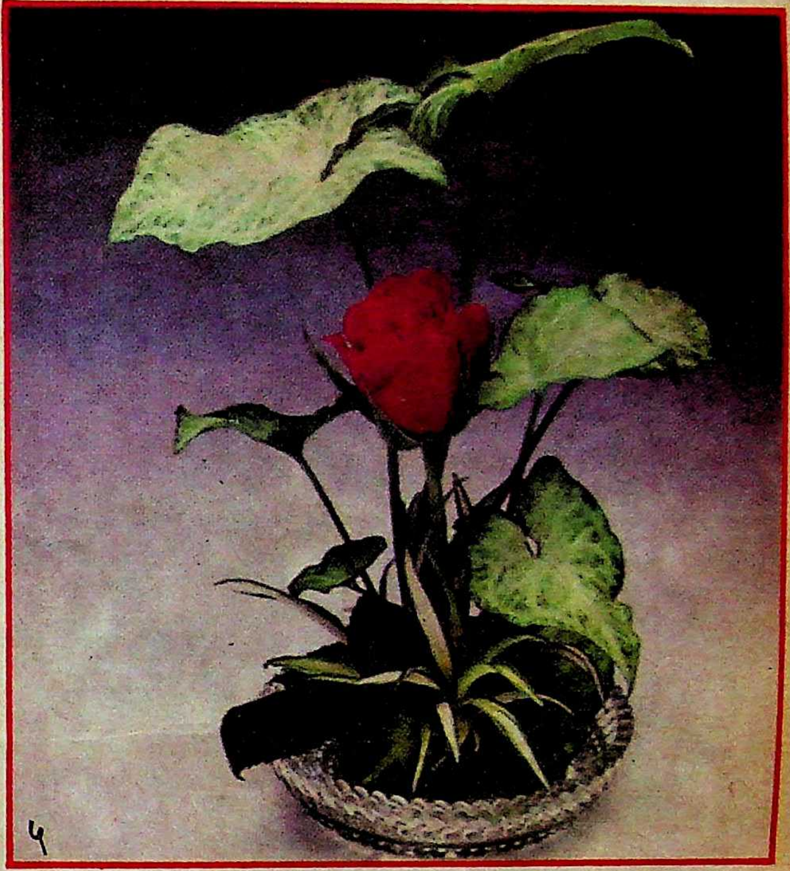
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दीजिए, बरबस आपको अपनी ओर आकृष्ट कर लेगा।

२. गुलाबी रंग की उठे हुए किनारों वाली इस कांच की डिश में छोटे बड़े फूलों व लतर के घुंघराले ऊपरी किनारों को काटकर स्पंज के टुकड़े में खोंसकर बहुत ही कलात्मक ढंग से सजाया गया है।

३. लाल और सफेद फूलों की

४


५

६

इस कलात्मक सजावट से तो आपके पुराने मिल्क जग को भी नया जीवन मिल जायेगा।

४. काले रंग की ट्रे के केवल एक किनारे में फूलों व पत्तियों को समेटकर इस तरह से सजाया गया है कि देखते ही बनता है। देखनेवाले पर विशिष्ट प्रभाव पड़ता है।

५. कांच की खूबसूरत ऐश-ट्रे में अकेला सुर्ख गुलाब बड़ी-बड़ी पत्तियों के साए तले अपनी अलग ही छटा बिखेर रहा है। आपकी सेन्ट्रल टेबल के लिए यह सजावट मेहमानों का मन अवश्य ही लुभा लेगी।

६. सूप डिश का कितने सुन्दर ढंग से उपयोग किया गया है। हलके पीले रंग के गुलाब और कारनेशन के गिने-चुने फूलों के गठबन्धन की तो बात ही निराली है

७. पुरानी फूलदार केतली को बेकार समझकर फेंकिए नहीं। कटावदार पत्तियों के बीच खिली डेजी को इससे बढ़िया फूलदान भला कहां मिलेगा?

७

८. देखने में कितना खूबसूरत और सजावट इतनी आसान कि कोई भी इसे पीले रंग के गुलाबों से कमरे में बसंत खिला सकता है।

८

कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

० स्पंज के टुकड़ों की मदद से फूल-पत्तियों को किसी भी एंगिल से लगाया जा सकता है। एक भारी पिन होल्डर में स्पंज को फंसाकर फूलदान में रखें। फिर स्पंज में मन चाहे ढंग से फूलों को खोंस दें।

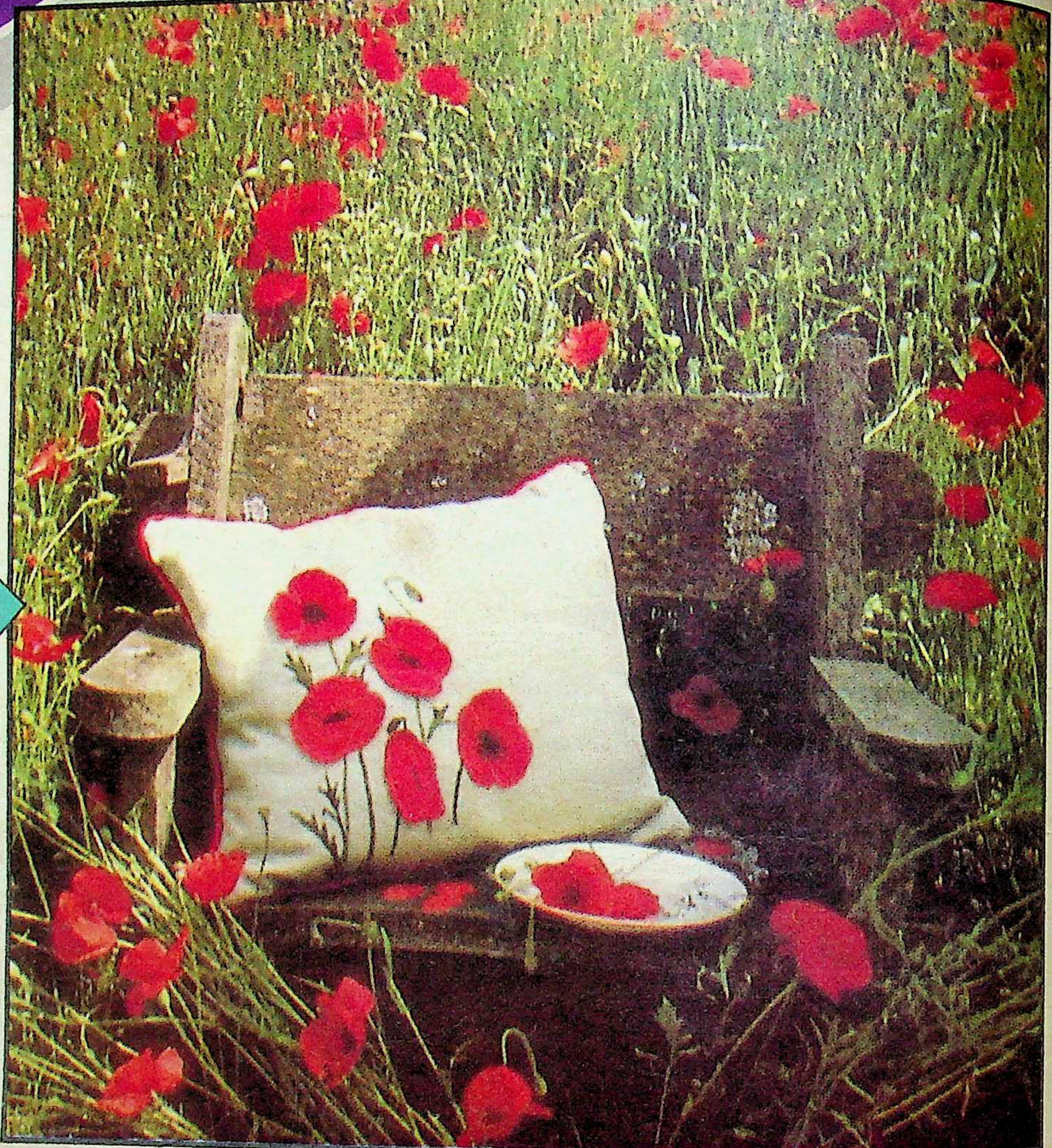
० फूलों को ज्यादा लम्बे समय तक ताजा बनाए रखने के लिए एक लिटर कुनकुने पानी में एक बड़ा चम्मच चीनी मिलाएं, फिर इसी पानी में ही फूलों को रखें।

० खिले हुए फूलों को कभी भी धूप में या गरम स्थानों पर न रखें। टीवी सेट पर भी फ्लावर पॉट को नहीं रखना चाहिए क्योंकि यह बन्द कर देने के बाद भी कुछ देर तक गर्मी बाहर फेंकता रहता है।

—सहयोग: आई०पी०सी०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



फूलों से सजा कुशन

पॉपी के आकर्षक फूलों से कमरा ही नहीं कुशन भी सजाये जा सकते हैं। एप्लीक विधि से बनाये गये फूल जरा सी कढ़ाई के साथ कुशन पर खूबसूरती से टांक दीजिए, बस कुशन खिल उठेगा।

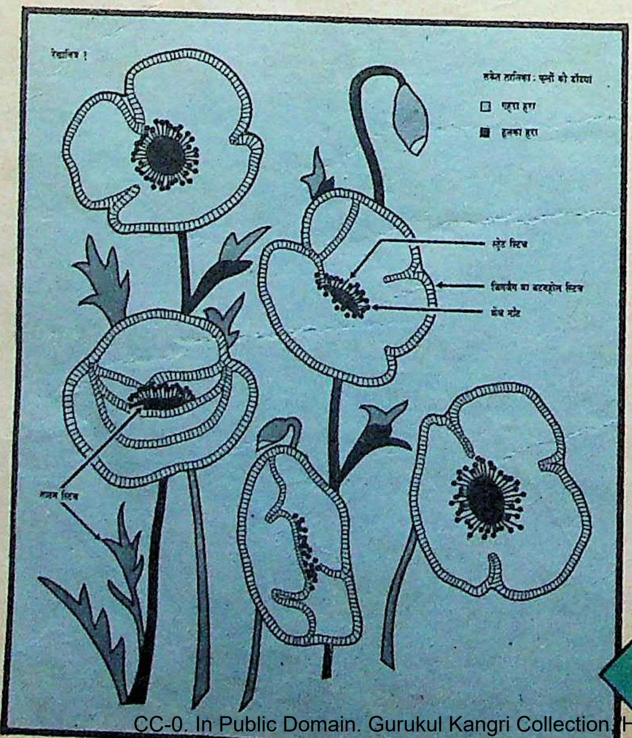
सामग्री: ४६ सेमी० x ३५ सेमी० नाप के कुशन के लिए पर्याप्त कपड़ा, लाल सिल्क का ३१ सेमी० वर्गाकार टुकड़ा, १.७० मी० लाल पाइपिंग, मेलखाते रंग का धागा तथा कढ़ाई के लिए काली गहरी हरी, हलकी हरी और लाल रंग की लच्छियां।

विधि: रेखाचित्र १ में पॉपी के फूलों की आकृति दिखाई गई है। इसे कागज पर ट्रेस कर लें और कार्बन पेपर की सहायता से लाल सिल्क के कपड़े पर छाप लें। तेज कैंची से सावधानीपूर्वक फूल काट कर अलग कर लें।

कुशन के आगे के भाग पर चित्र के अनुसार नमूना छाप लें और फूलों के स्थान पर अलग काट कर रखे गये फूल लगा कर किनारे कच्चे टांकों से सिल दें। फूलों की डंडियां व कलियां कढ़ाई द्वारा स्ट्रेट स्टिच व साटन स्टिच से बना दें। फूलों के किनारे जिगजैग या बटनहोल स्टिच से पक्के कर दें। फूलों के बीच का भाग काले रंग से साटन स्टिच व फ्रेंच नॉट से भर दें।

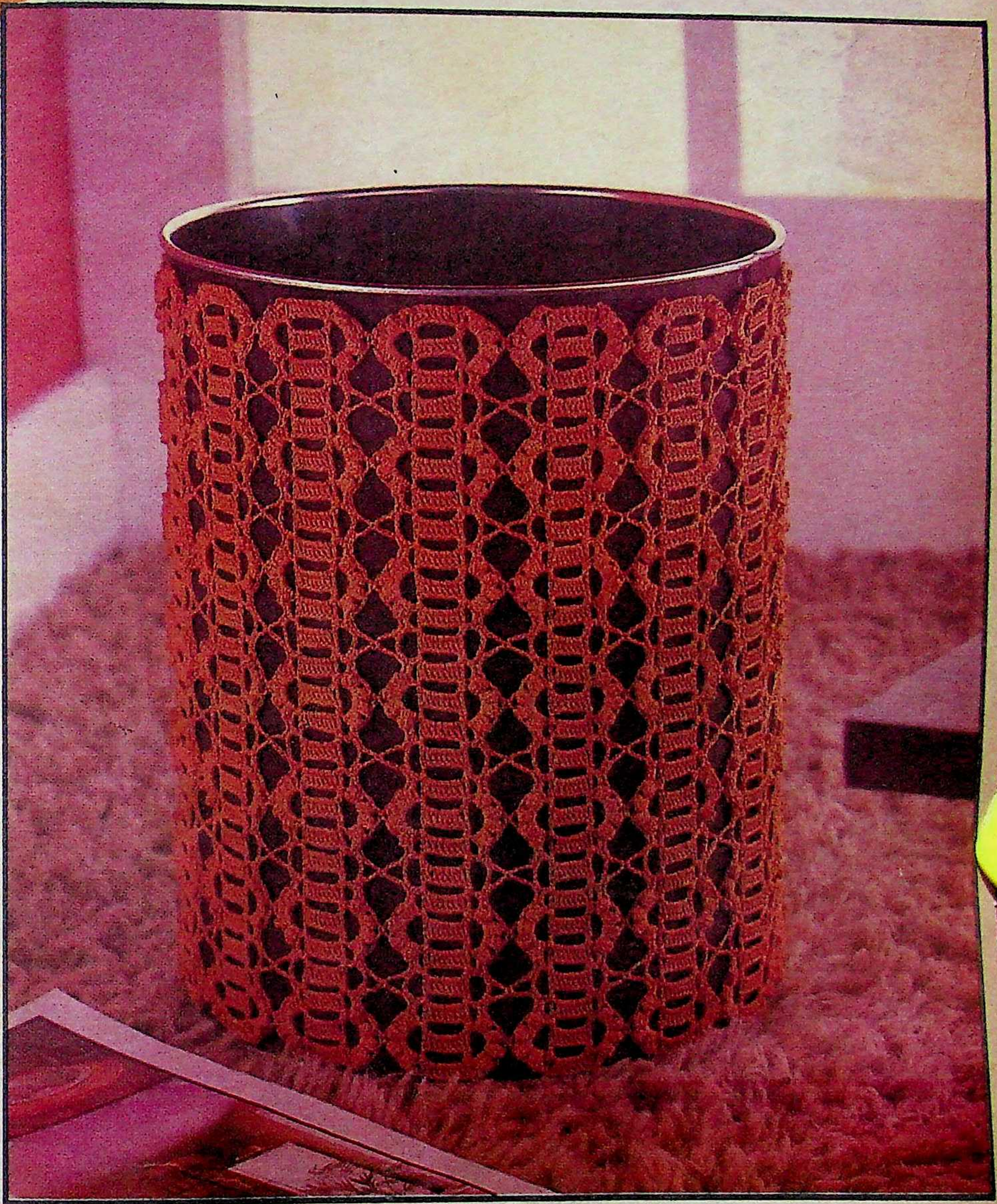
कढ़ाई पूरी हो जाने पर आगे व पीछे के भाग पाइपिंग लगाते हुए सिल दें। एक ओर से कुशन खुला रखें। कुशन पैड अन्दर घुसा दें और खुला सिरा सिल दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



क्रोशिये का कलात्मक कवर

कोई ऐसा डिब्बा आपके पास जरूर होगा, जिसमें आप अल्लम-गल्लम सामान रखती होंगी। आपकी सुरुचिता तो तब जाहिर होगी, जब आप उस फालतू डिब्बे को भी सुसज्जित कर सकें। पेश है, ऐसे डिब्बे के लिए कलात्मक कवर बनाने की आसान विधि।

सामग्री: 'मदुरा कोट्स' एंकर मर्सराइज्ड क्रोशिए का तागा २० न० (२० ग्राम) वाला गोला, ४ गोले मनपसन्द रंग में।

अपनी आवश्यकतानुसार पर्याप्त मात्रा में तागे एक साथ खरीदना उपयुक्त होगा।

स्टील का ३ न० का क्रोशिया हुक (अगर आप ढीला बुनती हों तो अधिक पतले क्रोशिया का और अगर काफी कसा बुनती हों तो अधिक मोटे क्रोशिये का प्रयोग करें।

२५.५ सेमी० गहराई और २१ सेमी० व्यास का धातु का एक डिब्बा कूड़ेदान के लिए (अगर चाहें तो इसके ऊपर फेल्ट लगा सकती हैं।)

खिचाव : पहली ७ पंक्तियां—३.५ सेमी०।

नाप : पट्टी की चौड़ाई लगभग ४ सेमी०। यह नमूना किसी भी नाप के डिब्बे के लिए फिट नाप का आसानी से कम या अधिक पट्टियां जोड़ कर आवश्यकतानुसार बनाया जा सकता है।

संकेत : चे० चेन, स्लि०स्टि० स्लिप स्टिच, ड०क० डबल क्रोशिया, ट्रे० ट्रेबल, दो० दोहराना, पॉप०स्टि० पॉप कॉर्न स्टिच, ल० लगातार।

पहली पट्टी

बीच का भाग : ११ चे० से प्रारम्भ करें।

पहली पंक्ति : (सीधी तरफ) हुक से चौथी चे० में १ ट्रे० अगली ७ चे० में से हरेक में १ ट्रे०, पलटिए।

(शेष पृष्ठ ८७ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पैचवर्क से बने खूबसूरत कुशन

सामग्री: प्रत्येक. कुशन के लिए, ११५ सेमी० अर्ज-वाला २५ सेमी० सफेद तथा ८० सेमी० नीले रंग का कपड़ा, सिलाई के लिए मेलखाते रंग का धागा, १.८५ मी० पाईपिंग या कॉर्ड

कुशन का तैयार नाप: ४०.५ × ४०.५ सेमी० वर्गाकार।

विधि: सबसे पहले किसी भी कागज पर रेखाचित्र-१ में दिया गया नमूना दिये हुए नाप की बना लें और चित्र में दिखाई गई आकृतियां 'अ' और 'ब' काट कर अलग कर लें। इन्हीं दो आकृतियों को चित्र २,३,४ व ५ के निर्देशानुसार व्यवस्थित करते हुए कुशन बनायें जाएंगे।

(शेष पृष्ठ ५५ पर)

सरल आकृतियों को पैचवर्क से जोड़ते हुए नये ढंग से कुशन बनाये जा सकते हैं। पेश हैं—इस तरह तैयार किये गये कुशन के चार ज्यामितीय नमूने।

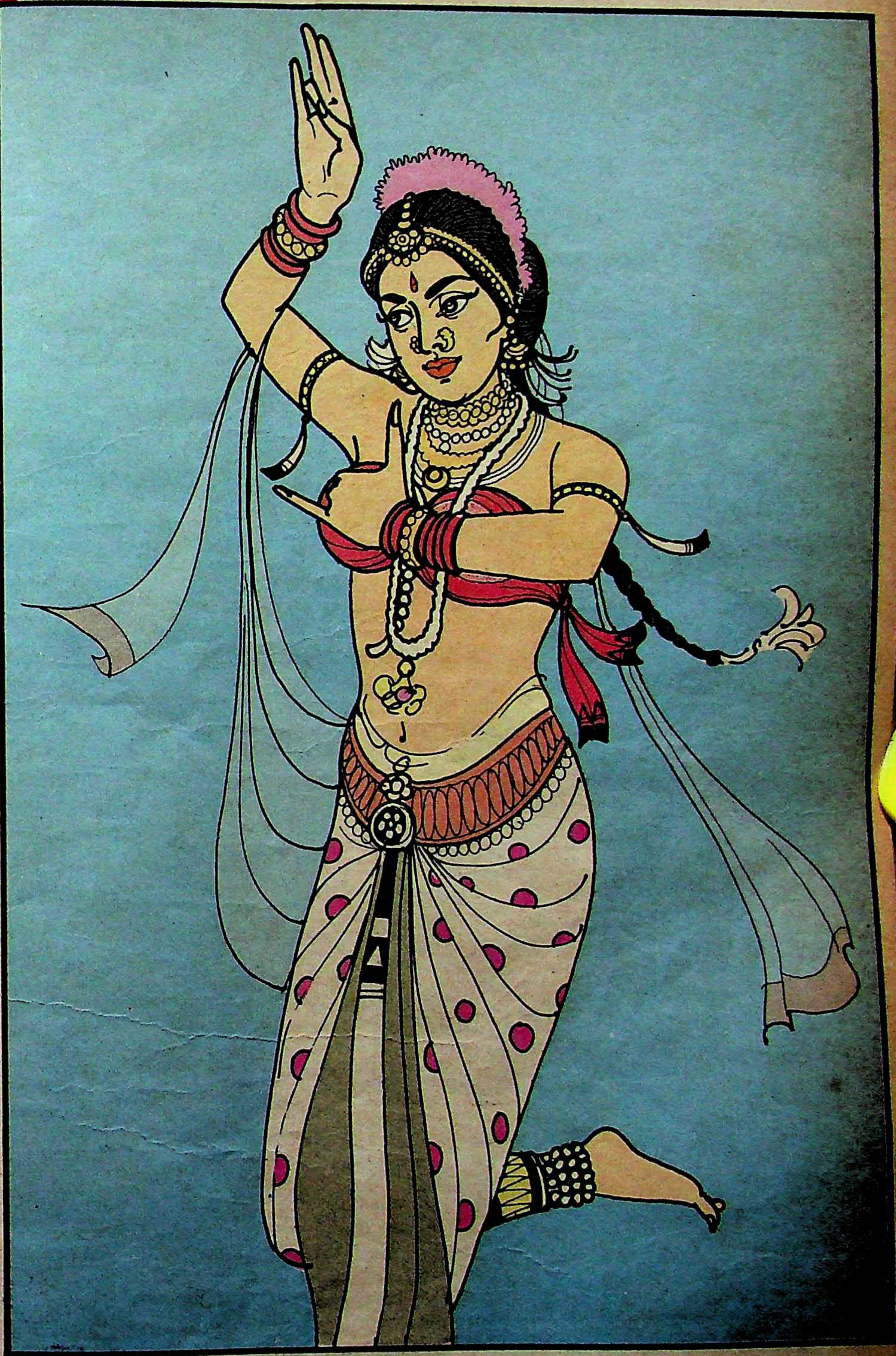
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक थी श्यामा

—श्रीकृष्ण दास

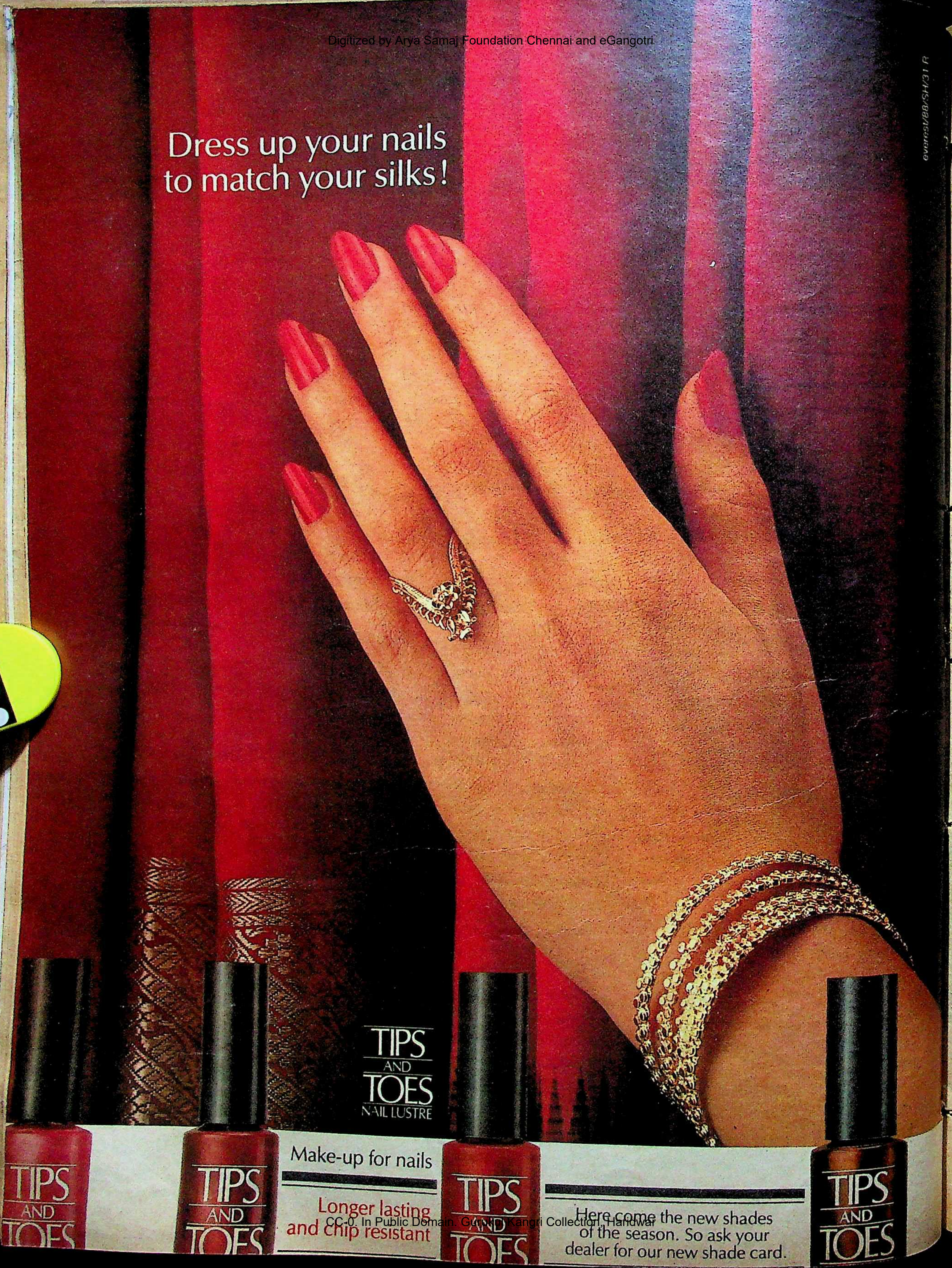
क्या पुरुष का अंक इतना मोहक, इतना उन्मत्तकारी हो सकता है कि नारी पुरुष के सभी अपराधों को भूल कर फिर उसकी कामना कर सकती है? श्यामा काशिकेया ने तो ऐसा ही किया था।...पढ़िए, अतीत की एक गौरव गाथा।



वेश्या क्रीता दासी होती है। कोई भी उसका क्रय-विक्रय कर सकता है। कंचन, मेरे साथ जो कुछ भी हो रहा है, वह सहज और स्वाभाविक है। सोचती हूं, जन्म लेते ही मैं मर क्यों न गई। मेरी मां ने मेरा गला क्यों न घोंट दिया? इतना पातकी जीवन, इतने कटु अनुभव! पर यह सब मेरे किए का ही फल है। न मैं उस तरुण के शारीरिक सौन्दर्य पर आसक्त होकर विवेक खोती, न यह दुर्दिन देखना पड़ता। मेरे तन मन में आग लगी हुई है कंचन। तू मुझे रोने से मना करती है। तू मेरे आंसुओं को पोंछ कर ढांढस बंधाना चाहती है, मगर तेरा प्रयास व्यर्थ है। मैंने जिसके लिए अपना सब कुछ त्याग दिया, उसने मुझे धोखा दिया। मैंने उसको अपना तन दिया, मन दिया, [illegible] दिया। उसने मुझे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धोखा दिया, दुख दिया, वियोग की आग में जलने के लिए छोड़ दिया। कंचन, अब तो गंगा जी के अतिरिक्त अन्यत्र कहीं स्थान नहीं है!"

कंचनलता जानती थी, कि इस समय श्यामा आवेश में है। वह उद्विग्न है। उसके उद्गारों को निकल जाने देना ही श्रेयस्कर है। इसलिए उसने श्यामा को रोकने, समझाने की भी कोशिश न की। फिर प्रेम की पीड़ा को, विरह की व्यथा को कोई बांट भी नहीं सकता। कंचन श्यामा की बचपन की सहेली थी। बचपन से ही वह श्यामा के स्वभाव से परिचित थी। अक्सर उसने श्यामा से कहा भी था, "नारी कोमल होती है, उदार होती है, भावुक होती है, मगर पुरुष उसकी इन्हीं कमजोरियों से लाभ उठाते हैं। उसकी भावुकता का अतिरेक ही उसके लिए काल बन जाता है।" उसने कहा था, "मैं यह नहीं कहती कि तुम अपनी सहज उदारता छोड़ दो, मगर अवश्य कहती हूं कि तुम थोड़ा संयम से काम लो, अपनी भावुकता पर अंकुश रखो, आदमी पहचानने का प्रत्यन करो।" मगर श्यामा ने कंचनलता की बातों को कोई महत्व नहीं दिया। उसने श्रेष्ठी पुत्र को अपना हृदय दे ही डाला।

काशी जनपद का यह श्रेष्ठी पुत्र कितना यशस्वी, धनवान और सुन्दर था। श्यामा के आसपास रहने वाली अन्य वारांगनाओं में भी उसके यौवन और सौन्दर्य की प्रभूत चर्चा थी। वह धनी बाप का बेटा था। दिन भर व्यापार-वाणिज्य देखता। संध्या समय मनोरंजन के लिए इधर निकल आता। उसने श्यामा को देखा, आंख भर देखा और देखता रह गया। श्यामा को भी वह युवक भला लगा, बहुत भला। संक्षिप्त परिचय और अभिवादनादि के बाद ही श्यामा उस तरुण के प्रति घनिष्टता अनुभव करने लगी। उस समय श्यामा का गायन-वादन शुल्क एक सहस्त्र मुद्रा थी। युवक को इसका पता था। लक्ष्मी के उस लाड़ले को पैसों की चिन्ता कहां थी? श्यामा वीणा लेकर बैठ गयी। वह स्वयं अपने स्वरों के आरोह-अवरोह में खो गयी। उसे कण्ठ स्वर भी कैसा मिला था। जब गाने लगी तो उसकी स्वर लहरी में वह तरुण डूब गया। और नृत्य का वातावरण। कैसा मोहक, कैसा ऐन्द्रजालिक था वह वातावरण। कार्यक्रम समाप्त हुआ तो जैसे मोहनिद्रा से सहसा जाग उठा वह तरुण। श्यामा की मदभरी रसीली आंखें लगातार उसकी ओर देख रही थीं। जब उस तरुण ने विदा ली तो स्वयं उसके मुंह से निकल पड़ा, "कल फिर आऊंगा, इसी समय।"

इस तरुण की ओर श्यामा का आकर्षण बढ़ता गया। वह अब प्रायः नित्य प्रति आता और श्यामा का सारा समय उसी के साथ व्यतीत हो जाता। अन्य लोगों को श्यामा के पास आने का अवसर ही न मिलता। कंचनलता ने यही सब देख कर श्यामा को चेतावनी दी थी। मगर उसकी चेतावनी सुनने की फुर्सत श्यामा को कहां थी?

श्यामा की ही भांति कंचन के पास भी अनेक श्रेष्ठी पुत्रों का आगमन होता था। वह उनका मनोरंजन करती थी और उनसे पारिश्रमिक लेती थी। मगर उनमें से किसी एक के प्रति अनुरक्त होना उसने अनुचित समझा। वह व्यवसाय को व्यवसाय समझती थी। व्यवसाय में भावुकता के लिए गुंजाइश कहां? यही सीख वह श्यामा को देती। श्यामा भी कंचनलता की बात को ध्यान से सुनती, मन-ही-मन उसका पालन करने का प्रयत्न भी करती, परन्तु उसका हृदय कभी किसी नियंत्रण को स्वीकार न कर पाता। वह क्षणिक आवेश में बह जाती, स्थिर होने पर पछताती, पर फिर उसी प्रवाह में बह जाती।

इसी आवेग में उसने एक दिन श्रेष्ठी पुत्र से निवेदन किया था, "क्यों न हम विवाह के बन्धन में बंध कर सदैव के लिए एक हो जायं?" और श्रेष्ठी पुत्र ने मुस्करा कर कहा था, "विवाह, वेश्या से विवाह? यह कैसे हो सकता है श्यामा।" और श्यामा मर्माहत होकर चुप रह गयी थी। अपमान से आहत हो गयी, ग्लानि से गड़ गयी थी। चलते-चलते श्रेष्ठी पुत्र ने कहा था, "हमारा प्रेम सम्बन्ध ऐस ही चलता रहे तो ठीक होगा।" श्यामा तब भी चुप रह गयी थी। मगर उसके हृदय में प्रतिहिंसा की एक आग जरूर भड़क उठी थी। श्यामा ने उस आग को दबा लिया। मगर वह हृदय के भीतर-ही-भीतर सुलगती रही।

उस रात उस युवक श्रेष्ठी पुत्र ने उसके प्रेम निवेदन को ठुकरा कर उसे जिस प्रकार मार्मिक चोट पहुंचायी थी, जिस प्रकार उसे अपमानित और लज्जित किया था, जिस प्रकार अकारण ही उसकी आशालता पर तुषारपात हुआ था और उसके सपने टूट-टूट कर बिखर गये थे, उसके कारण उसे तरुण से ही नहीं, स्वयं अपने से ही विरक्ति होने लगी। उसे लगा कि असत्य के आधार पर स्थित उसकी कल्पनाओं का भव्य प्रासाद ढह चुका है और उसके खण्डहर पर खड़ी वह निर्जन, एकाकी, असहाय अंधकारमय भविष्य को देख रही है। वेश्या गृहस्थ नारी की तरह किसी पुरुष विशेष के प्रेम और स्नेह का अधिकार प्राप्त नहीं कर सकती। वह वारांगना है। वह केवल चांदी के टुकड़ों पर अपने रूप और गुण को बेच देने के लिए विवश एक खिलौना है, जिसके साथ पुरुष क्रीड़ा कर सकता है, मनोविनोद और मनोरंजन कर सकता है, जिसके शरीर को वह अपनी काम-वासना की तृप्ति का साधन बना सकता है। मगर उस शरीर को, उसके भीतर स्थित हृदय को और उसमें निवास करने वाली आत्मा को प्रेम करने के लिए वह बाध्य नहीं है। उसकी यह जिम्मेदारी नहीं है कि जिस नारी का वह हाथ पकड़े, जिसे वह अपने अंक में समेटे उसके प्रति वह सहृदय भी हो, उसके साथ अपने कर्त्तव्य का निर्वाह भी करे। श्यामा, एक टूटी हुई भग्न हृदया नारी, अपने प्रेम और अपने जीवन की [illegible] से संत्रस्त थी।

इसी मनोदशा में कंचनलता ने उसे उपदेश दिया था, पुरुष जाति के सम्बन्ध में सतर्क रहने का। कंचन अभिन्न-हृदया सहेली थी। उसके हृदय में श्यामा के प्रति सच्ची सहानुभूति थी। वह श्यामा को सदैव स्वस्थ और संतुष्ट देखना चाहती। कंचन को विश्वास था, कि वह अपनी कुल परंपरा को त्याग कर गार्हस्थ्य जीवन में प्रविष्ट नहीं हो सकती। वह जानती थी कि पीढ़ियों से चली आयी परिपाटी को छोड़ कर अपने जीवन को नया स्वरूप देना, नया अर्थ और प्रयोजन देना सम्भव नहीं है। इसलिए वह इस दिशा में सोचती ही नहीं थी। वह जैसी थी, जैसे वातावरण में थी, उसी में रह कर अपने जीवन को सफल और सार्थक बनाना चाहती थी। कंचनलता का नाम बढ़ रहा था, उसकी कीर्ति बढ़ रही थी। उसके प्रेमियों की संख्या भी बढ़ती जा रही थी। फलतः वह धन-धान्य से भी पूर्ण होती जा रही थी। उसका वैभव, उसके यौवन श्री की ही भांति विकासमान था। श्यामा की भांति उसमें कला नैपुण्य अथवा रूप विलास भले ही न हो, मगर काशी जनपद में निश्चय ही संगीत और नृत्य के क्षेत्र में उसका स्थान अग्रणी था।

दोनों सखियां जब भी आपस में मिलतीं, दिल खोल कर बातें करतीं, अपने प्रेमियों और श्रेष्ठी पुत्रों के मनोविज्ञान का विश्लेषण करतीं, तरह-तरह की मनोविनोद की बातें करतीं। मगर जब श्यामा को एकान्त मिलता, तो वह परेशान हो उठती, ग्लानि और पछतावा से उसका हृदय भारी हो जाता, अक्सर आंखें भर आतीं और चारपायी पर वह करवटें बदलने लगती।

अन्य प्रेमियों और उपासकों की ही भांति श्यामा के पास वह श्रेष्ठी पुत्र अब भी आता, गायन, वादन, नर्तन का आस्वाद और आनन्द लाभ कर चला जाता। श्यामा के हृदय में उसके प्रति अब पूर्ण-रूप से विरक्ति हो गयी थी, यह कहना कठिन है। शायद उसके मन में ईर्ष्या और द्वेष की मात्रा अधिक हो गयी थी। फिर भी जाने क्यों वह चाहती थी कि वह युवक आता रहे और उसके सामने बैठ कर संगीत का रसास्वादन करता रहे। जिस किसी दिन वह न आ पाता श्यामा उदास हो जाती। वह कुछ खोयी-खोयी-सी विषण्ण मन, अपने कमरे में अथवा वाटिका में टहलती रहती। वह अपनी मनस्थिति पर काबू पाने में असमर्थ होने पर बिस्तर पर लुढ़क जाती और जाने कैसे कब निद्रा देवी के अंक में खो जाती।

श्यामा के जीवन का यही क्रम कुछ दिनों तक चलता रहा। एक दिन श्यामा इसी प्रकार उदास अपने प्रासाद के बारजे पर खड़ी थी। सामने से राजमार्ग निकलता था। उसने देखा कुछ आरक्षक एक तरुण को बांध कर लिए जा रहे हैं। उस युवक के गले में लाल कनेर की माला पड़ी हुई थी। उसके सिर पर ईंट का चूरा बिखेरा हुआ था। दोनों हाथ पीछे कसकर बांध दिये गये थे। हर चौराहे पर रोक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आनन्द और उल्लास के वातावरण में उस चोर तरुण के साथ श्यामा का जीवन व्यतीत होने लगा। उसकी वासना की तृप्ति होने लगी। उसे लगा वह जीवन का परम और चरम आनन्द लाभ कर रही है। अपने हर्षोन्माद और रास-रंग में उसे श्रेष्ठी पुत्र की याद भी न आयी, जिसे उसने मौत के मुंह में भेज कर अपने प्रेमी की जान बचायी थी।

कर उस पर कोड़े बरसाये जाते। ढोल पीट कर उसका नाम पुकारा जाता, उसका जुर्म बताया जाता और उसे दिये गये दण्ड की घोषणा की जाती। फिर उसे वध स्थल की ओर ले जाया गया।

श्यामा चुपचाप एकटक उस दृश्य को देखती रही। जब वह उसके प्रासाद के निकट के चौराहे पर लाकर रोका गया तो श्यामा दौड़ कर नीचे की मंजिल वाले छज्जे पर आ गयी और निकट से वह दारुण दृश्य देखने लगी। तरुण पर जब कोड़े पड़ते तो चीख उठता और उसका शरीर कांप उठता। श्यामा को अनुभव होता जैसे स्वयं उसके शरीर पर कोड़े बरस रहे हैं। श्यामा को ऐसा भी लगा कि वह तरुण कातर दृष्टि से बार-बार उसकी ओर देख रहा है और उसकी आंखें सहायता की प्रार्थना कर रही हैं। श्यामा करुणा विगलित हो गयी। तरुण आगे बढ़ गया। श्यामा उसकी ओर तब तक देखती रही जब तक वह दिखायी दिया। जब वह दृष्टि से ओझल हो गया तो श्यामा अपने कक्ष में लौट गयी और अपने बिस्तर पर लेट गयी। उसकी आंखों के सामने सुन्दर, रूपवान, शोभासंपन्न देव वर्ण वाले, अपराधी, अपमानित, प्रताड़ित याचक दृष्टि वाले तरुण की मूर्ति थी। कोशिश करके भी वह उस प्रतिमा को भुला न पाती। विवश होकर उसने अपनी एक दासी को बुलाया और कोतवाल के पास एक सहस्त्र मुद्रा देकर संदेशा भेजा। कोतवाल ने उत्तर भेजा कि वह उस चोर तरुण को भेज देगा और उसके स्थान पर किसी अन्य तरुण का वध कर देगा। मगर इसके लिए उसे एक सुन्दर आकर्षक तरुण की आवश्यकता होगी।

समाचार सुन कर श्यामा और भी अधिक चिन्तित हो गयी। इसी बीच वह श्रेष्ठी पुत्र आ गया। उसने देखा कि श्यामा चुपचाप बैठी सिसक रही है। उसने श्यामा को सदैव की भांति एक सहस्त्र मुद्राएं दीं। श्यामा ने मुद्राओं को देखा और मुंह फेर लिया। श्रेष्ठी पुत्र ने पूछा, "क्या बात है? तुम रो क्यों रही हो? तुम्हारी परेशानी क्या है?" श्यामा ने कहा, "मेरा भाई चोरी के जुर्म में पकड़ा गया है। उसका वध कर दिया जाएगा। उसे छोड़ने के लिए कोतवाल एक सहस्त्र मुद्रा मांगता है। अब कोई मिल नहीं रहा है जिसके हाथ कोतवाल के पास एक सहस्त्र मुद्राएं भेजूं।"

श्रेष्ठी पुत्र पिघल गया। अपनी प्रेमिका का दुःख वह देख नहीं सकता था। वह स्वयं कोतवाल के पास जाने के लिए उद्यत हो गया। श्यामा ने वह थैली उस श्रेष्ठी पुत्र को दे दी। वह कोतवाल के पास चला गया। कोतवाल ने देखा अच्छा अवसर हाथ लगा है। उसने बन्द गाड़ी में चोर को छिपा कर श्यामा के पास भेज दिया। श्रेष्ठी पुत्र को उसने एक कोठरी में बन्द कर दिया।

श्रेष्ठी पुत्र समझ गया, कि इसके पीछे अवश्य कोई षड्यंत्र है। वह घबड़ा गया। मगर जब कोतवाल उसके पास आया और उसने एक सहस्त्र मुद्राओं की थैली उसके हाथ में रखी तो कोतवाल कुछ सहम-सा गया। वह क्यों और कैसे मुक्त कर दिया गया, इस बात को वह समझ न सका।

आनन्द और उल्लास के वातावरण में उस चोर तरुण के साथ श्यामा का जीवन व्यतीत होने लगा। उसकी वासना की तृप्ति होने लगी। उसे लगा वह जीवन का परम और चरम आनन्द लाभ कर रही है। अपने हर्षोन्माद और रास-रंग में उसे श्रेष्ठी पुत्र की याद भी न आयी, जिसे उसने मौत के मुंह में भेज कर अपने प्रेमी की जान बचायी थी। वह पूरे आवेश और जोश के साथ अपने प्रेमी के अंक पाश का आनन्द प्राप्त कर रही थी।

मगर उसका चोर प्रेमी अक्सर यह सोचता, कि जो स्त्री एक प्रेमी की जान लेकर दूसरे प्रेमी के साथ रमण कर सकती है, वह किसी नये प्रेमी के आ पहुंचने पर उसका भी त्याग कर सकती है और उसके वध की भी योजना बना सकती है। वह भीतर ही भीतर श्यामा से विरक्त होने लगा। एक दिन उसने अन्तिम रूप से श्यामा से छुटकारा पाने का निश्चय किया। श्यामा को अपने अंक में लिये ही स्नेहसिक्त स्वर में उसने कहा, "भद्रे, हमारा जीवन पिंजरे में बन्द पंछी की तरह हो गया है। चलो न, एक दिन उद्यान-क्रीड़ा कर आवें।"

श्यामा ने प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार कर लिया। उसने अपने को अलंकृत किया, सुस्वादु भोजन सामग्री साथ में ले ली और बन्द गाड़ी में बैठकर उद्यान की ओर निकल गयी। वहां उद्यान में कनेर वृक्षों का एक झुरमुट था। दोनों उसी में चले गये। वहां, मनोरम एकांत वाटिका में दोनों रति क्रीड़ारत हो गये। चोर प्रेमी को इसी अवसर का इंतजार था। उसने श्यामा का हाथ अपने हाथ में लिया। थोड़ी देर उससे खेलता रहा। फिर उसने श्यामा का आलिंगन किया। यह स्नेहपाश इतना कठोर था कि श्यामा बेहोश हो गयी। उस चोर प्रेमी ने समझा श्यामा मर गयी है। वह तुरन्त उठा, श्यामा की ही ओढ़नी में उसके सारे आभूषण उठा कर बांध लिये और उद्यान की दीवार फांद कर निकल गया।

श्यामा को होश आया तो उसे अपनी स्थिति का पता चला। उसने अपनी नंगी देह देखी। उसके आभूषण गायब थे। उसकी ओढ़नी-भी गायब थी। वह विलख पड़ी।

किसी प्रकार श्यामा घर आयी। वह चिन्तित, दुखी, क्लान्त थी। उसे लगा, उसका सब कुछ लुट गया है। कुछ दिनों तक वह उद्विग्न रही। मगर कुछ शांत होने पर उसे फिर अपने प्रेमी की याद आने लगी। विचित्र मनोवैज्ञानिक दशा थी यह। जिस पुरुष ने उसको मार डालने का उपक्रम किया, जिसने उसके वस्त्राभूषणों तक को चुरा लिया उसके प्रति उसके मन में आसक्ति कैसी? श्यामा हाय करके रह गयी। श्रेष्ठी पुत्र को बलि वेदी पर चढ़ा कर उसने इस चोर प्रेमी की जान बचायी और यह तरुण अपराधी खुद उसकी ही जान का ग्राहक बन गया। कैसी प्रकृति होती है पुरुषों की, कैसा स्वभाव होता है उनका?

मगर वह स्वयं क्यों उसके लिए परेशान हो रही है? क्यों बिना उसके उसको नींद नहीं आ रही है? क्या पुरुष का अंक इतना मोहक, इतना उन्मत्तकारी होता है कि नारी पुरुष के सभी अपराधों को भूलकर फिर उसकी कामना कर सकती है? सोचते-सोचते श्यामा की नींद गायब हो जाती और तड़प-तड़प कर वह सबेरा करती।

अन्त में उसने अपने चोर प्रेमी का पता लगाने का निश्चय कर लिया। उसने अभिनय करने वाले नटों को बुलवाया और सहेजा कि वे वाराणसी के आसपास जाकर अभिनय करें और नाटक आरम्भ करने के पहले रंग-मंच से यह गीत गायें—

यन्तं वसन्तसमये कणवेरे सु भानुसु।
सामं वाहाय पीलेसि सात आरोग्यमब्रवि

(तूने वसन्त के समय लाल-लाल कनेर के वृक्षों के बीच जिस श्यामा को हाथ से दबाया था, वह तुझे अपने आरोग्य की सूचना देती है।)

अभिनय के आयोजन होने लगे और घूम-घूम कर नट यह गीत गाने लगे। एक परिषद् में वह चोर उपस्थित था। वह गीत का अर्थ समझ गया। उसने आकर नटों से कहा, "जिस प्रकार यह बात सर्वथा अविश्वसनीय है कि हवा पर्वत को उड़ा सकती है, उसी प्रकार यह विश्वास नहीं होता कि जो श्यामा मर चुकी है, वह अपने सकुशल रहने का समाचार भेज सकती है।"

नटों ने उत्तर दिया, "श्यामा न मरी है, न किसी अन्य प्रेमी के प्रति आसक्त है। वह एक ही भर्ता वाली श्यामा अपने एक ही भर्ता की इच्छा करती है।"

चोर प्रेमी ने कहा, "श्यामा का मुझे विश्वास नहीं। उसने चिरकाल तक प्यार करने वाले अपने प्रेमी का वध कराकर मुझे प्यार किया। श्यामा अब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुझे छोड़ कर या मेरा वध करा कर किसी अन्य प्रेमी से भी प्यार कर सकती है। मैं अब श्यामा के पास नहीं जाऊंगा। उससे कहना मैं यहां से भाग कर अन्यत्र जा रहा हूं।" नट देखते ही रह गये। वह चोर वहां से निकल भागा।

नटों ने वापस आकर श्यामा को सारा वृत्तान्त सुनाया। श्यामा ने सिर पीट लिया।

कुछ दिनों बाद की घटना है। श्यामा से मिलने उसकी सखी कंचनलता आयी। उसके साथ एक तेजोदीप्त तरुण भी था। श्यामा ने पास आने पर देखा कंचनलता के माथे पर टीका और मांग में सिन्दूर है। वह हतप्रभ हो गयी। उसने पास ही खड़े उस तरुण को देखा। उस तरुण को पहिचानने में उसे देर न लगी। श्यामा मूर्छित हो गयी।

होश आने पर श्यामा की आंख खुली तो उसने उस तरुण की गोद में अपने सिर को पाया। कंचनलता चुपचाप विजन डुला रही थी। श्यामा ने टूटे फूटे शब्दों में कहा, "कंचन, यह सब स्वप्न है या सत्य?"

"सत्य है रे श्यामा, बड़ा मंगलमय सत्य!" ओठों पर मुस्कान लाते हुए कंचनलता ने कहा। श्यामा ने अपने को संभालने की कोशिश की। उसने उठना चाहा, मगर वह फिर लुढ़क गयी, उसी तरुण के चरणों में। उन दोनों ने मिल कर श्यामा को संभाला। श्यामा धीरे-धीरे उठकर बैठ गयी। कंचन ने उसे श्रेष्ठीपुत्र के मुक्त होने और अपने प्रणय

बन्धन की कहानी सुनायी। भोले बच्चे की तरह श्यामा यह कहानी सुनती रही। वह कहानी सुनती जाती थी और उसे अपने सारे अनुभव, सारे कार्य याद आते-जाते थे। उसे कंचनलता की चेतावनी भी बार-बार याद आती जाती थी। मगर अब वह क्या कर सकती थी? चिड़िया हाथ से उड़ चुकी थी, अवसर निकल गया था। पछताने के अतिरिक्त अब उसके पास क्या था?

श्यामा के मन में विरक्ति आ गयी। संसार की असारता और प्रेम, शृंगार, वासना का खोखलापन उसकी समझ में आने लगा। वह वितृष्णा से भर गयी। विरक्ति, अनासक्ति, उदासीनता, निर्मोह—श्यामा को सारा जीवन निस्सार, अर्थहीन लगने लगा। कहते हैं कि वह कुछ दिनों की इस मानसिक उलझन और अनिश्चय के बाद नगर के कोलाहलमय उद्विग्न जीवन को छोड़ कर, नगर से दूर चली गयी। गंगा के बायें तट पर एक ऊंचे सुरम्य स्थान में उसने एक संगीतशाला बनवायी। उसके पास ही उसने अपने लिए छोटा आराधना-मन्दिर बनवाया। मगर यहां पर भी उसका मन नहीं लगा। अन्त में वह बुद्ध, धर्म और संघ की शरण में चली गयी।

मेरे एक मित्र हैं। वह पुरानी खुदाइयों में बहुत रुचि रखते हैं। अक्सर वह इस सम्बन्ध में अनेक मनमोहक चमत्कारपूर्ण कहानियां सुनाया करते हैं। एक दिन उन्होंने बताया कि राजघाट की खुदाई में एक शिला-लेख मिला है, धरती की कई पर्तों के नीचे। शिला लेख में लिखा है, "इस संगीतशाला और आराधना-मन्दिर को बनवाया श्यामा नाम की वाराणसी निवासिनी उपेक्षिता, तिरस्कृता नारी श्यामा काशिकेया ने अपने सुहृदों और वंचकों की स्मृति में।"

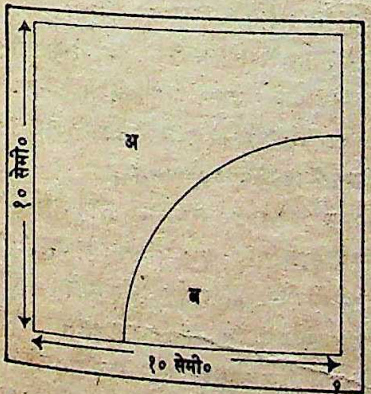
मन करता है कि अपने मित्र की इस सूचना की सत्यता में विश्वास कर लूं।

—पैचवर्क से बने खूबसूरत कुशन—

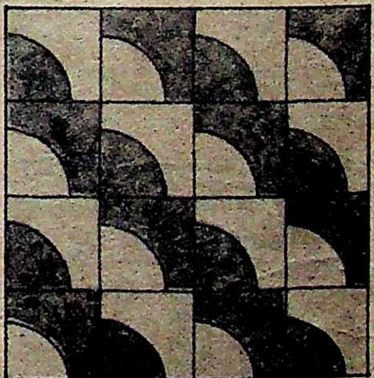
(पृष्ठ ४८ का शेष)

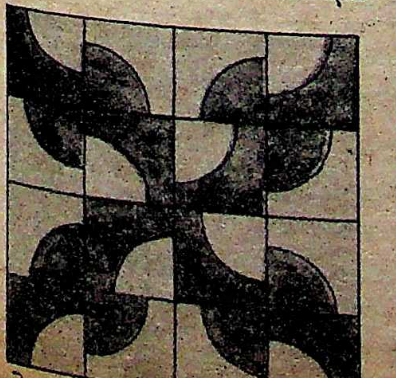
आकृति 'अ' और 'ब' को सफेद व नीले कपड़े पर रखकर काटना आरंभ करें। काटते समय ६ मिमी० सीवन के लिए अतिरिक्त दबाव अवश्य रखें। अब चित्र २,३ व ४ के नमूने के लिए आकृति 'अ' और 'ब' के ८-८ टुकड़े सफेद और नीले कपड़े में से काटें। चित्र ५ में दिखाये गये नमूने के लिए १२ टुकड़े आकृति 'अ' के और ४ टुकड़े आकृति 'ब' के सफेद कपड़े में से तथा ४ टुकड़े आकृति 'अ' और १२ टुकड़े आकृति 'ब' के नीले कपड़े में से काट लें।

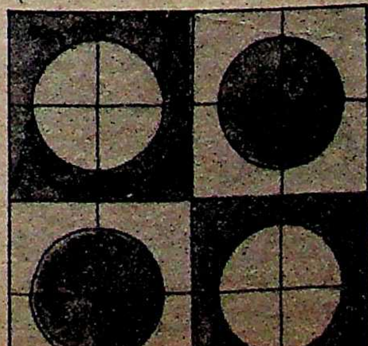
चित्र २,३,४ व ५ के निर्देशानुसार व्यवस्थित करते हुए पहले पिन से व फिर सिलाई द्वारा प्रत्येक कुशन के लिए जोड़ लें। अंत में उलटी तरफ से प्रेस कर दें और पाइपिंग या कॉर्ड लगाते हुए पीछे का भाग जोड़ दें।

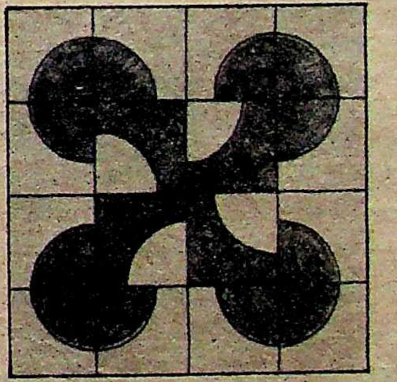


१


३


२


४


५

—सहयोग: आई०पी०सी०

एक महारानी की सनक

सप्तद्वीप नवखण्ड की महारानी विक्टोरिया को हमेशा कोई न कोई सनक सवार रहती थी। एक बार उनके दिमाग में यह बात घुस गई, कि अगर वह सुबह जल्दी नहीं उठेंगी, तो सूरज नहीं निकलेगा। महारानी की इस सनक से सब बड़े परेशान थे। उनके प्रधानमंत्री डिजरायली को एक तरकीब सूझी। उन्होंने महारानी से कहा, "रानी साहिबा, आपने एक बार सूरज को रोज सुबह उदित होने का आदेश दिया है, तो वह हमेशा उस आदेश का पालन करेगा। भला आपकी आज्ञा का उल्लंघन करने की हिम्मत किस में है? डिजरायली की बात से महारानी संतुष्ट हो गयीं और उस दिन से उन्होंने मुंह अंधेरे पूर्व दिशा की ओर मुख करके खड़ा होना छोड़ दिया।

—लता पाण्डे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

... इस युगल के लिये इतना बेहतरीन समय कभी न रहा.....

आप नहीं जानतेः

इस पल की मांग से आप बिल्कुल अनभिज्ञ हैं। हर व्यक्ति की चाह पूर्ण संतुष्टि एवं बेहतर उपलब्धि की है, इसमें कोई बुराई व शर्म की बात नहीं।

होसिडेन लेबः

ओशन उत्पादों के निर्माता अपने योग्य एवं निष्ठावान डाक्टरों के साथ ऐसी औषधियों की उपयोगिता पर खोज कर रहे हैं, जिनकी गुणों के बारे में आम लोगों को जानकारी है तथा जो मानवता की खुशियों में निरंतर सहायक प्रमाणित हो रही है।

खोज एक सम्पूर्ण फार्मूले कीः

आयुर्वेद के ढंग से तैयार उत्कृष्ट औषधियों के मिश्रण से होसिडेन लेब अतिविशिष्ट कैप्सूल के-2 एवं के-टी बनाने में सफलतापूर्वक कामयाब हो गई हो, जो कि आपको अधिक समय तक अबाध तथा अधिक आनंद दे सकता है। यह केप्सूल प्रकृति की उन बहुमूल्य औषधियों द्वारा निर्मित है, जो कि पुरुषों में पुरुषत्व एवं स्त्रियों में स्त्रित्व की वृद्धि कर उनके वैवाहिक जीवन में खुशियां एवं पूर्ण संतुष्टि प्रदान करता है। होसिडेन लेब ने अपने अथक प्रयासों से भारत में पहली बार स्त्रियों के लिए के-टी कैप्सूल का उत्पादन किया, जिससे सफलता के बिल्कुल नये आयाम स्थापित किये। यदि आप के-2 एवं के-टी या विवाहित जीवन की समस्याओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना और उन्हें दूर करना चाहते हैं तो "सुखी वैवाहिक जीवन- होसिडेन गाइड" मुफ्त मंगाइये।

Manufactured in India by:

HOSIDEN
LABORATORIES (INDIA) PVT. LTD.
Manufacturers of 'OTION' range of products
B-91 (A) I.P.I. AREA, KOTA 324005

lic No. 1239 D (लगभग सभी मेडिकल स्टोर्स के पास उपलब्ध)

K-2 पुरुषों के लिए   K-T महिलाओं के लिए

मुफ़्त

होसिडेन गाइड- शादी-शुदा व्यक्तियों के लिए, नव-विवाहितों के लिए एवं उन सबके लिए जो विवाह सूत्र में बंधने वाले हैं- ताकि ये सब सुखी वैवाहिक जीवन का आनंद ले सकें। आयुर्वेद के विशेषज्ञों एवं अनुभवी डाक्टरों द्वारा संकलित। अपने चाहे गए संस्करण को वृत्त द्वारा चिन्हित करें।

संस्करण-1 अंग्रेजी में
संस्करण-2 हिन्दी में

इस अनमोल गाइड की बहुत ही सीमित प्रतियां प्रकाशित की गयी है। यदि आप इस गाइड को प्राप्त करने के इच्छुक हैं, तो यह कूपन केवल 1/- रु. [एक रुपए] की डाक टिकट लगे तथा अपना पता लिखे लिफाफे सहित तुरंत डाक द्वारा भेजें। अपने उन ग्राहकों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए जो कि दूर-दराज के क्षेत्रों में रहते हैं, कम्पनी ने एक वी.पी.पी. सेल खोला है, जहां से केप्सूल वी.पी.पी. द्वारा भेजे जा सकेंगे।

विवरण निम्न अनुसार हैः—

10/- रु. [दस रुपए] का एम.ओ. [कूपन के साथ एम.ओ. की रसीद संलग्न करें] या पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट बतौर अग्रिम राशि [अदेय] भेजें।

किस्म	कीमत
के-2/के-टी के 12 केप्सूलों का पैक	55/- रुपए [वी.पी.पी. खर्च सहित]
के 2/के-टी डबल पैक या प्रत्येक के 12 केप्सूलों का कपल पैक	105/- रुपए [वी.पी.पी. खर्च सहित]

टिप्पणीः जिसकी आपको आवश्यकता नहीं, उसे खारिज कर दें।

दिया जाने वाला विवरणः

नाम ....
आयु..
लिंग..
पता ....
....

जीवन साथी की आयु [यदि आप शादी-शुदा है]
शादी की तिथि ....
व्यवसाय ....

होसिडेन लेबोरेटरीज [इंडिया] प्रा.लि.
के-2/के-टी सेल, 5 ए-5, विज्ञान नगर,
कोटा- 324005 [राजस्थान] भारत

Pinkcity /HL/134/

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाठिकाओं के व्यंजन

प्रस्तुत स्तंभ में मनोरमा की पाठिकाओं द्वारा भेजी गयी कुछ विशिष्ट व्यंजन विधियां दी जा रही हैं। आप भी इस स्तंभ के लिए व्यंजन विधियां भेजें, पर इस बात का ध्यान रखें कि वे बहुत सामान्य न हों, उनमें नवीनता अवश्य हो। साथ में अपना पासपोर्ट आकार का चित्र भी भेजें।

लाजवाब परांठे

सामग्री: २ कटोरी गेहूं का आटा, १/२ कटोरी बेसन, १/२ चम्मच नमक, १/२ चम्मच लाल मिर्च, एक चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, एक प्याज बारीक कटा, सेंकने के लिए तेल या घी।

विधि: सर्वप्रथम एक पतीली में पानी उबलने के लिए रख दीजिए। अब एक महीन कपड़े में आटे की पोटली बना लीजिए और इसे उबलते पानी में डालिए। ५ मिनट उबालिए। अब इसे पानी से निकालकर ठण्डा कर लीजिए। इसमें बेसन, नमक, मिर्च, लहसुन, अदरक, प्याज मिलाकर परांठे के आटे जैसा सान लीजिए और परांठे बनाकर सेंक लीजिए। गरम-गरम परांठे टमाटर की चटनी के साथ पेश कीजिए।

—कु० अनिता वर्मा

पनीर-मखाना कोरमा

सामग्री: २०० ग्राम पनीर, २०० ग्राम फूलमखाना, १०० ग्राम खोया, आधा कप ताजा दही, आधा कप टोमैटो कैचप, आधा कप ताजा मक्खन, पांच-छः काजू, २ बड़े चम्मच खसखस, नमक, मिर्च, गरम मसाला एवं हल्दी स्वाद के अनुसार, तलने के लिए घी या रिफाइण्ड तेल, थोड़ी कतरी हरी धनिया।

विधि: पनीर के लम्बे-लम्बे टुकड़े काटकर उन्हें घी या तेल में गुलाबी रंग का तल लें। आंच धीमी करके मखानों को २-३ मिनट तक तल लें।

खसखस को साफ पानी से धो लें। सिलबट्टे या मिक्सी पर खसखस व काजू को बारीक पीस लें। इस मिश्रण में खोया मैश कर के मिला दें। डोंगे में यह मिश्रण डालकर उसमें दही व नमक मिला लें। भारी तले की कड़ाही में मक्खन गर्म करके उसमें हल्दी डाल दें और फिर उसमें खसखस का मिश्रण डालकर गुलाबी रंग का भून लें। मिश्रण जब थोड़ा थोड़ा घी छोड़ने लगे तो उसमें आधा कप पानी डालकर ४-५ मिनट तक दुबारा पका लें। फिर इसमें तला हुआ पनीर, मखाने टोमाटो कैचप डालकर दुबारा धीमी आंच पर ४-५ मिनट तक पकाएं। गरम ही डोंगे में डालकर ऊपर बारीक कटी हरी धनिया डालकर गर्म-गर्म पूरियों के साथ पेश करें।

—अंकिता शर्मा

खट्टे-मीठे भापी परांठे

सामग्री: एक कटोरी चावल का आटा, एक कटोरी चने का आटा, ६ बड़े चम्मच कुटी मूंगफली, एक बड़ा प्याज, ३ हरी मिर्च, २ इंच टुकड़ा अदरक, २ बड़े चम्मच बारीक कटी हरी धनिया १/२ छोटा चम्मच जीरा, एक बड़ा चम्मच पिसी चीनी, २ बड़े चम्मच रिफाइण्ड तेल, एक चुटकी बेकिंग पाउडर, आटा गूंधने के लिए खट्टी छाछ आवश्यकतानुसार, तलने के लिए घी आवश्यकतानुसार, नमक व मिर्च पाउडर स्वाद के अनुसार।

विधि: चने व चावल के आटे मिला लें। प्याज को बारीक काट लें। मूंगफली, प्याज, हरी धनिया, बेकिंग पाउडर, जीरा, चीनी, रिफाइण्ड तेल, नमक, मिर्च आटे में मिला दें। हरी मिर्च व अदरक को पीसकर आटे में मिला दें। सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें। खट्टी छाछ से आटा गूंध लें। फिर उसे एक घण्टे तक गीले कपड़े से ढंककर रखें। अब तवे को गरम करें और उसमें थोड़ा सा घी छोड़ें। हाथों पर चिकनाई लगाकर गूंधे हुए आटे को चार भागों में बांट लें। एक भाग को हाथों से बढ़ाकर तवे पर डालें और आंच धीमी कर दें। उभरे हुए ढक्कन से परांठे को ढक दें। थोड़ी देर में उसे पलटें। परांठे के बीच में चाकू की सहायता से चार-पांच छेद करके घी छोड़ें फिर ढक्कन से ढंक दें। परांठा हलका भूरा हो जाने पर उतार लें। इसी तरह सारे परांठे तैयार कर लें। परांठों को चटनी या टोमैटो कैचप के साथ गरम-गरम परोसें।

—श्रीमती श्यामा देवी

सूजी-मटर की कचौड़ी

सामग्री: एक किलोग्राम सूजी, अंदाज से नमक, आधा लिटर पानी, मोयन के लिए एक कप घी, आधा किलोग्राम हरी मटर, एक छोटा चम्मच जीरा, एक छोटा चम्मच धनिया, एक चम्मच गरम मसाला (छोटी इलाइची, दालचीनी, लौंग), अंदाज से नमक तथा सूखी मिर्चा, आधा किलोग्राम घी।

विधि: सर्वप्रथम सूजी में आधा लिटर पानी डालकर रख दें। हरी मटर को हलका उबालकर पीस लें। जीरा, धनिया, मिर्च पीस लें तथा गरम मसाला अलग से पीस कर रख लें। दो चम्मच घी में मसाले को कड़ाही में भून लें। फिर उसमें पिसी हुई हरी मटर डालकर अच्छी तरह भुन लें। जब मिश्रण हलका लाल हो जाये, तब उसे उतार लें और उसमें ऊपर से पिसा हुआ गरम मसाला डालकर, मिलाकर ठंडा होने के लिए रख दें।

अब सूजी को अच्छी तरह गूंधें फिर उसमें अन्दाज से नमक तथा एक कप घी (मोयन) को डालकर पुनः अच्छी तरह गूंधें। फिर छोटी-छोटी लोइयां बनाकर उसमें भरने का मसाला—यानी मटर का मिश्रण भर कर उन्हें बेल लें। फिर कड़ाही में घी डाल कर गरम घी में तल लें।

—स्वप्ना कीर्ति

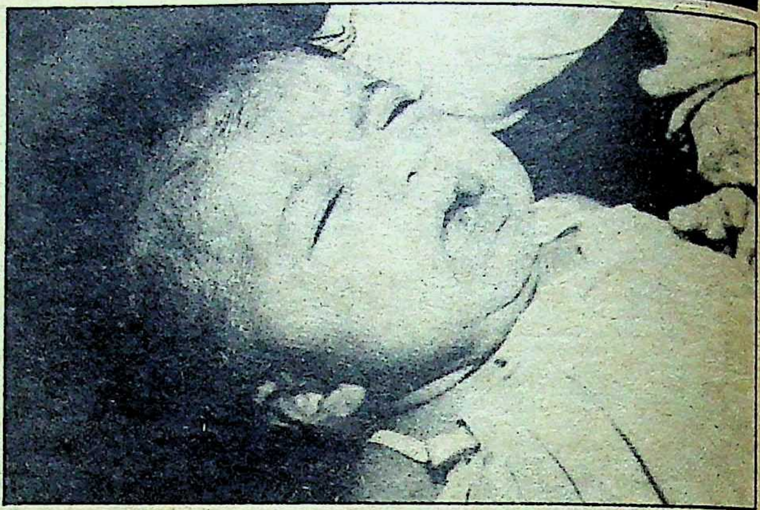
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चिंता किस बात की ?

यदि किसी घरेलू समस्या को आपने सुलझा लिया हो, तो हमारी अन्य पाठिकाओं को भी बताइये और अपनी सूझबूझ का लाभ सबको उठाने दीजिए। छपने पर उचित पुरस्कार भेजा जायेगा। यदि आपको किसी घरेलू समस्या के बारे में पूछना हो तो हमें लिखिए।

छाया: मुकेश सहगल



छाया: ओ०एन० वत्स

बलगम कैसे दूर करें ?

सर्दी के मौसम में बलगम जमने की तकलीफ अक्सर हो जाती है। अगर आप भी बलगम से परेशान हैं तो चिन्ता न करें। निम्न दवा का सेवन करें, अवश्य लाभ होगा।

दो ग्राम पिसा आंवला, दो ग्राम पिसी मुलैटी तथा एक कप गर्म पानी ले लें। पिसा आंवला और पिसी मुलैटी दोनों को मिला लें तथा गर्म पानी के साथ लें। यह एक खुराक है। दिन में दो बार यह दवा लें—एक बार दिन में तथा दूसरी बार रात को सोते समय।

—सुशीला अग्रवाल

चाय का धब्बा

सर्दी के मौसम में आजकल आप चाय तो खूब पी रही होंगी। ऐसे में यदि चाय छलककर आपके किसी कपड़े पर गिर जाये, तो आप चिन्तित हो उठती होंगी कि कहीं उसका दाग न पड़ जाये। चाय के दाग को यदि तुरन्त साफ न किया जाये, तो वह बहुत बुरा लगता है। यदि आपके कपड़े पर कभी चाय गिर जाये तो तुरन्त ही निम्न उपाय आजमाएं।

कपड़े पर जहां भी चाय गिरी हो, उस स्थान पर तुरन्त ही टेल्कम पाउडर डाल दीजिए। थोड़ी देर में जब वह स्थान सूख जाये तो कपड़े को झाड़ दें। इससे कभी भी धब्बा नहीं पड़ेगा। यह उपाय हर किस्म के कपड़े यानी सूती, रेशमी, सिल्क या ऊनी पर कारगर सिद्ध होता है।

—रश्मि शर्मा

हाय मुन्ना चुप क्यों नहीं होता ?

कोई भी बच्चा अपनी आवश्यकता या परेशानी को रोने के माध्यम से ही अपने माता-पिता तक पहुंचाता है। हर नए माता-पिता अपने बच्चे के रोने को सुनकर यही अंदाज़ लगाते हैं कि वह भूखा है। लेकिन बच्चे अक्सर अन्य कारणों से भी रोते हैं। ठण्डा बिस्तर, थकान, अकेलापन, बोरियत, बिस्तर भीग जाना, गर्मी लगना या फिर शरीर में कहीं दर्द होना आदि कारणों से भी बच्चे जोर-जोर से रोने लगते हैं। ऐसी स्थिति में यह पता करना मुश्किल हो जाता है कि वह किस विशेष कारण से रो रहा है। यदि आपका बच्चा भी छोटा हो तो उसके रोने पर आप निम्न बातों का अवश्य ध्यान रखें।

○ अक्सर देखा जाता है कि बच्चे जब तक गोद में रहते हैं चुपचाप सोते रहते हैं, बिस्तर पर रखते ही चीखने लगते हैं। ठण्डा और अकेला बिस्तर उन्हें चैन नहीं लेने देता। इसका कारण यह है कि कुछ बच्चे जिनका वजन कम होता है उनके शरीर का तापमान भी कम होता है और उन्हें ठण्ड बहुत अधिक लगती है। स्वस्थ बच्चे भी आराम और गर्माहट पसन्द करते हैं। ऐसी स्थिति में जरूरी है कि जिस बिस्तर पर उन्हें सुलाया जाये वह गर्म हो। यदि जाड़े के दिन हों, तो बिस्तर को रूम हीटर की सहायता से गर्म कर दिया जाये या उस पर जो चादर बिछायी जाये उसको हलका-सा गर्म करके बिछाया जाये, जिससे बच्चा आराम और गर्माहट महसूस करके चुपचाप सुख से सोये।

○ दो माह से कम के बच्चों के रोने को दो भागों में बांट सकते हैं। हलका रोना तथा लगातार रोना। हलका रोना तो गीला हो जाने, ठण्ड लग जाने, नाक बन्द हो जाने या पेट में गैस बन जाने से हो सकता है। लेकिन लगातार रोना किसी बड़ी परेशानी का परिचायक होता है। मेनेनजाइटिस या कन्जेस्टिव कार्डिएक फेल्योर इसका कारण होते हैं। ऐसी स्थिति में तुरन्त डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

○ छोटे बच्चे पेट दर्द या वायु विकार से परेशान होकर भी चीखते हैं। इसका कारण यह है कि दूध के साथ बच्चे के पेट में हवा भी चली जाती है, जो उन्हें परेशान करती है। इसके लिए जरूरी है कि दूध पिलाने के बाद बच्चे को कन्धे से लगाकर डकार दिलवा दी जाये और तब उसे बिस्तर पर सुलाया जाये।

○ यदि बच्चा बुरी तरह से चीख-चीख कर रोये तो उसके सारे कपड़े तुरन्त उतार डालिए। फिर उसके शरीर को ध्यान से देखिये। हो सकता है कि पहने हुए किसी कपड़े से निकला हुआ धागा उसकी उंगलियों या अंगूठे में फंसकर दर्द पैदा कर रहा हो या नैपी अथवा बनियान में लगी पिन उसके कहीं गड़ रही हो। यह भी हो सकता है कि पहनाए हुए कपड़े बच्चे के शरीर पर अत्यधिक कसे हों। बच्चे के शरीर पर पड़े 'रैशेज' से कपड़े के कसे होने का अंदाज लगाया जा सकता है।

यदि बच्चा बहुत देर से एक ही स्थान पर लेटा हो और उसके बाद रोने लगे तो इसके पीछे अत्यधिक बोर हो जाना एक कारण हो सकता है। ऐसी अवस्था में बच्चे के लेटने के स्थान को बदला जा सकता है या उसे ऐसे स्थान पर लिटाया जा सकता है, जहां से वह कमरे के अन्य दृश्यों को भी देख सके। टेप रिकॉर्डर पर हलका संगीत बजाने से भी बच्चे खुश हो जाते हैं। बच्चा यदि अकेलापन महसूस कर रहा हो, तो आप थोड़ी देर उसके साथ बैठ सकती हैं या कोई गाना गाकर उसे सुना सकती हैं।

—रश्मि मालवीय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छींटे और बौछार

"मेरी जीजी दिन में दो बार नयी-नयी साड़ियां बदलती हैं।"

"और जीजाजी?"

"वे चिता में रात भर करवट बदलते रहते हैं।"

o "मिसेज शर्मा चाहती हैं, कि उनका काम चुटकी बजाते हो जाए।"

"हूं, इसके लिए वे क्या कर रही हैं?"

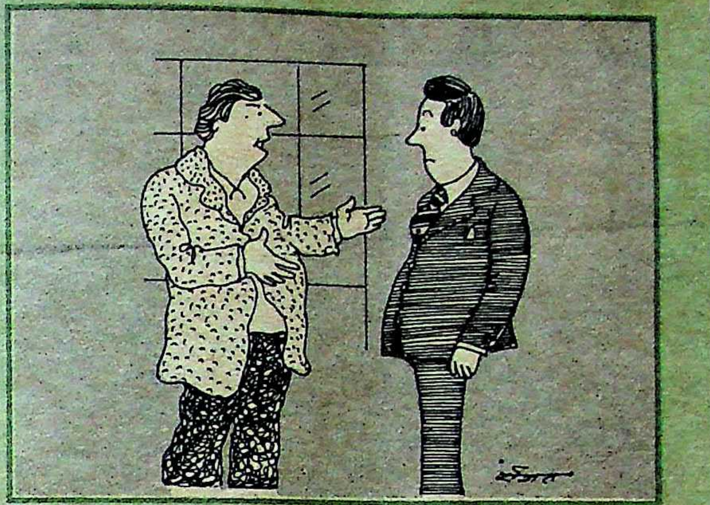
"फिलहाल तो चुटकी बजाना सीख रही हैं।"

—डा० झूलन सिंह

o एक सुप्रसिद्ध इतिहासकार से साक्षात्कार के दौरान पूछा गया, "इतिहास लेखन के लिए आपको किस-किस चीज की खोज करनी पड़ती है?"

"प्रायः अपनी पेन की, बच्चे इधर-उधर रख देते हैं।" मंद-मंद मुस्कान बिखेरते हुए इतिहासकार महोदय ने जवाब दिया।

सर्वोत्तम लतीफा



o एक महाशय अपने कंजूस सहपाठी को समझा रहे थे, "भई, मेरी बात का बुरा मत मानना। अपनी प्रतिष्ठा का कुछ तो खयाल रखा करो। आखिर दौलत किस दिन के लिए होती है? पांच-दस आदमियों के साथ उठना-बैठना होता है तुम्हारा। सो तुम्हारे कपड़े साफ-सुथरे और स्टैण्डर्ड के होने चाहिए। याद करो, तुम्हारे पिताजी कैसे शानदार कपड़े पहना करते थे..."

बात काटते हुए कंजूस सहपाठी ने कहा, "यार, मैंने उन्हीं के कपड़े तो पहन रखे हैं।"

—प्रभा खन्ना

o "मैं आपसे एक बात स्पष्ट कर देना चाहती हूं—मुझे हर साल अपनी कार बदलने की आदत है।" एक अभिनेत्री ने विवाह के इच्छुक अभिनेता से कहा।

"आपकी मुराद पूरी हो जायेगी।" अभिनेता का जवाब था।

"सच?"

"हां-हां, क्योंकि हर साल मुझे भी पत्नी बदलने की आदत है।" अभिनेता ने छक्का जड़ दिया।

o "मैनेजमेंट के संबंध में आपको कोई अनुभव है?"

"जी हां, अपने तीन बच्चों और पति के लिए सब कुछ मैं ही मैनेज करती हूं।"

o चुनाव के दौरान एक उम्मीदवार ने दूसरे उम्मीदवार से कहा, "मैं प्रचार का छोटे-से-छोटा मौका भी हाथ से नहीं छोड़ता। यहां तक कि जब कभी रिक्शे से चलता हूं, तो रिक्शेवाले को दुगुना किराया देकर उससे कहता हूं, कि वोट मुझे ही देना।"

"पर मैं तो रिक्शेवाले को हुज्जत करने के बाद आधा किराया देता हूं और उससे कहता हूं कि वोट आपको ही देना।"

—मनोरमा सिंह

o "तुम तो कहती थीं, कि तुम्हारे और तुम्हारे पति के विचार परस्पर मिलते हैं... फिर क्यों..."

"जी हां, परस्पर सहमति से ही हम दोनों ने तलाक लिया है।"

—बलदेव सिंह महरोक

इस स्तंभ में आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार श्रीमती प्रभा खन्ना को।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नन्हे बातूनी

ध्यान कहां था ?

कक्षा में पढ़ाते समय उस दिन मैंने एक छोटी बच्ची से पूछा, "तुमने होमवर्क का यह सवाल गलत क्यों किया है ? इसे करते समय तुम्हारा ध्यान कहां था ?"

"पापा की तरफ, क्योंकि वह ही इस सवाल को हल कर रहे थे।" उसने बड़े भोले स्वर में बताया।

—मनोरमा सिंह

जीभ दिखाना

मेडिकल चेकअप करते हुए डॉक्टर ने उस दिन मेरी छोटी बहन से कहा, "बेटी, जरा अपना मुंह खोलकर जीभ तो दिखाना।"

"मैं न दिखाऊंगी अपनी जीभ। कल स्कूल में एक लड़की को जब मैंने जीभ दिखाई थी तो टीचर जी ने दो चांटे जड़ दिये थे।" वह सहमे स्वर में बोली।

—जलधि पुजारा

अपनी पसन्द

उस दिन मेरे पतिदेव अपने पिताजी के लिए सुन्दर-सा सफेद स्वेटर लाये। उसे देखते ही वह बोले, "मुझे सफेद रंग नहीं भाता। इसे किसी और रंग में रंगवा लो तो पहन लूंगा।"

पास ही खड़ा मेरा छह वर्षीय बेटा तुरन्त बोला, "दादाजी, जब आपको सफेद रंग नहीं भाता तो फिर आपने अपने बाल सफेद क्यों रख रखे हैं ?"

—कांति शुक्ला

बात अंग्रेजी की

उस दिन मैं अपनी सहेली लूसी ब्राउन के घर गयी थी। मेरे साथ में मेरा छह वर्षीय पुत्र पुनीत भी था।

मेरी सहेली ने दो छोटे-छोटे कुत्ते पाल रखे हैं। पुनीत ने कुत्तों की ओर देखते हुए कहा, "बड़े प्यारे कुत्ते हैं।"

सहेली ने बात आगे बढ़ायी, "कुत्ते अंग्रेजी नस्ल के हैं।"

पुनीत ने मुस्कराते हुए तपाक से पूछा, "आण्टी, तब तो वे अंग्रेजी में भूंकते होंगे ?"

—ऊषा

भोला तर्क

मैं रोज सुबह जब दूध लेने जाती हूं तो मेरे साथ मेरी पांच साल की बेटी पिंकी भी जाती है। दूधवाले और घर के बीच के रास्ते में मैं उसे कोई शिक्षाप्रद कहानी या बात बताती रहती हूं। एक दिन मैं उसे बता रही थी कि ईश्वर की प्रार्थना करनी चाहिए, क्योंकि उसी ने हमको सब कुछ दिया है।"

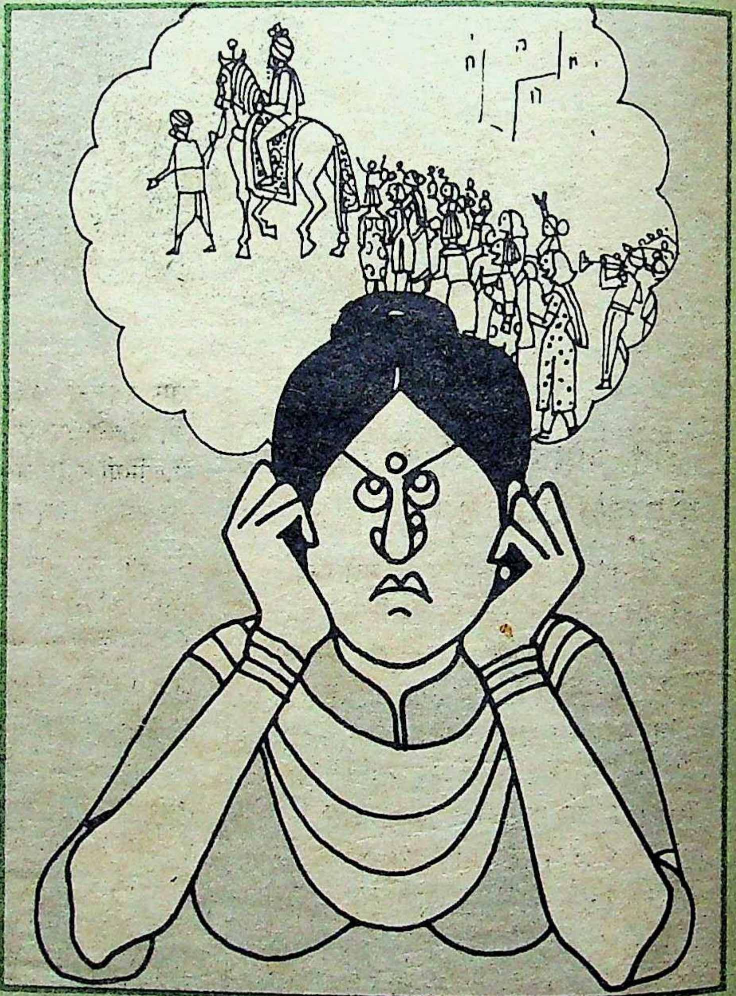
पिंकी ने भोली जिज्ञासा से तुरन्त सवाल किया, "मम्मी, सब कुछ कैसे दिया है ? दूध तो भगवान नहीं देता। उसे तो गाय देती है।"

—अनामिका

इस स्तंभ हेतु आप भी नन्हे-मुन्नों के मुख से कही गई कोई मीठी बात अथवा रोचक प्रसंग संपादकीय पते पर भेजिए। सभी प्रकाशित प्रसंगों पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

इस पक्ष की उलझन

जब बारात में कम लोगों को ले जाना हो



समस्या : आपके भाई की शादी निकट भविष्य में है। आप चाहती हैं कि बारात में कम-से-कम लोग जाएं। आप अपने जिस परिचित से भाई की शादी का जिक्र करती हैं, वही पूछता है, "बारात में कब चलना है ?" आपको कोई जवाब नहीं सूझता। आप क्या करें ?

समाधान : किसी भी परिचित को भाई की शादी की बात बताने के साथ ही यह भी स्पष्ट रूप से बता दें कि लड़कीवाले चाहते हैं कि बारात में सिर्फ परिवारवाले तथा खास रिश्तेदार ही आएं। आप इस बात पर भी जोर दें कि आप स्वयं चाहती हैं कि लड़की वालों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ न पड़े।

—रचना, लखनऊ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मैनें अपनी बेटी के लिए केयरफ़्री क्यों चुना"

चढ़ती उम्र के वे कुछ साल. मुझे अब भी याद हैं वे दिन जब मैं अपनी बेटी की उम्र की थी. और उन ५ दिनों में... कितनी बेचैनी, असुविधा और परेशानी से गुजरना पड़ता था. और सबसे बड़ी बात तो यह थी कि उन दिनों हमें सिर्फ़ घरेलू नैपकिन की सुरक्षा ही मिल पाती थी. और कितनी उलझन होती थी उसे धोने और सुखाने में. कितनी असुविधा भी. पर अब वक्त बदल गया है !

मेरी बेटी का ये ज़माना हमारे उन दिनों से बिल्कुल अलग है जिसमें मैं पली-बढ़ी, आजकल की लड़कियों को तो उन ५ दिनों भी काफ़ी दौड़-धूप करनी पड़ती है. उन्हें आजकल कई ऐसे काम करने पड़ते हैं जिनकी शायद हमने उन दिनों कल्पना भी न की थी. इसीलिए तो मैंने अपनी बिटिया के लिए केयरफ़्री का चुनाव किया है. क्योंकि मैं नहीं चाहती कि वो भी मेरी ही तरह की परेशानियों और असुविधाओं को झेले जो मैंने उसकी आयु में भोगी थीं.

जैसा कि आप जानती हैं केयरफ़्री एक तैयार नैपकिन है. इसलिए उसे धोने-सुखाने की असुविधा का सामना नहीं करना पड़ेगा और न लाज-संकोच का मौका आएगा. बस, हर वक्त वो एक नये ताज़े नैपकिन का इस्तेमाल करती है. और एक मां के नाते जो सबसे महत्वपूर्ण बात मुझे इसमें लगी है वो है स्वच्छता–केयरफ़्री बहुत ही स्वास्थ्यकर है.

सूखा और आरामदेह

चुस्त केयरफ़्री मेरी बेटी को पूरी सुरक्षा देता है जितनी कि उसे ज़रूरत है. क्योंकि इसकी परतों में सोखने की ज़्यादा क्षमता है जो स्राव को अंदर की ओर खींच कर सोख लेती हैं.

मेरी बेटी ने खुद कहा है कि वो केयरफ़्री से सारे दिन सूखेपन की सुविधा और आराम महसूस करती है.

और फिर ज़्यादा स्राव के दिनों के लिए है **केयरफ़्री एक्स्ट्रा लार्ज** लम्बा, चौड़ा और मोटा ये नैपकिन उसे ज़्यादा सुरक्षा देता है, बचाव करता है.

और अब है **केयरफ़्री डियोडरेन्ट** भी. इसका डियोडरेन्ट मासिक की गंध को दूर करता है और सारे दिन उसे ताज़गी और स्वच्छता का एहसास देता है... वो स्वच्छता जो उसे उन दिनों बहुत ज़रूरी है. आखिर उसे भी तो वक्त के साथ बदलना है ना !

आज के बदलते समय में केयरफ़्री के सुरक्षा प्रकार

रेग्यूलर	पूरा बचाव और पूरी सुरक्षा के लिए.
एक्स्ट्रा लार्ज	ज़्यादा स्राव के दिनों में अधिक सुरक्षित और रात के इस्तेमाल के लिए भी
डियोडरेन्ट	पूरी सुरक्षा तथा डियोडरेन्ट की ताजगी और स्वच्छता के लिए

केयरफ़्री,* क्योंकि ज़माना बदल रहा है और ज़माने के साथ वो भी

OBM/2560/HN

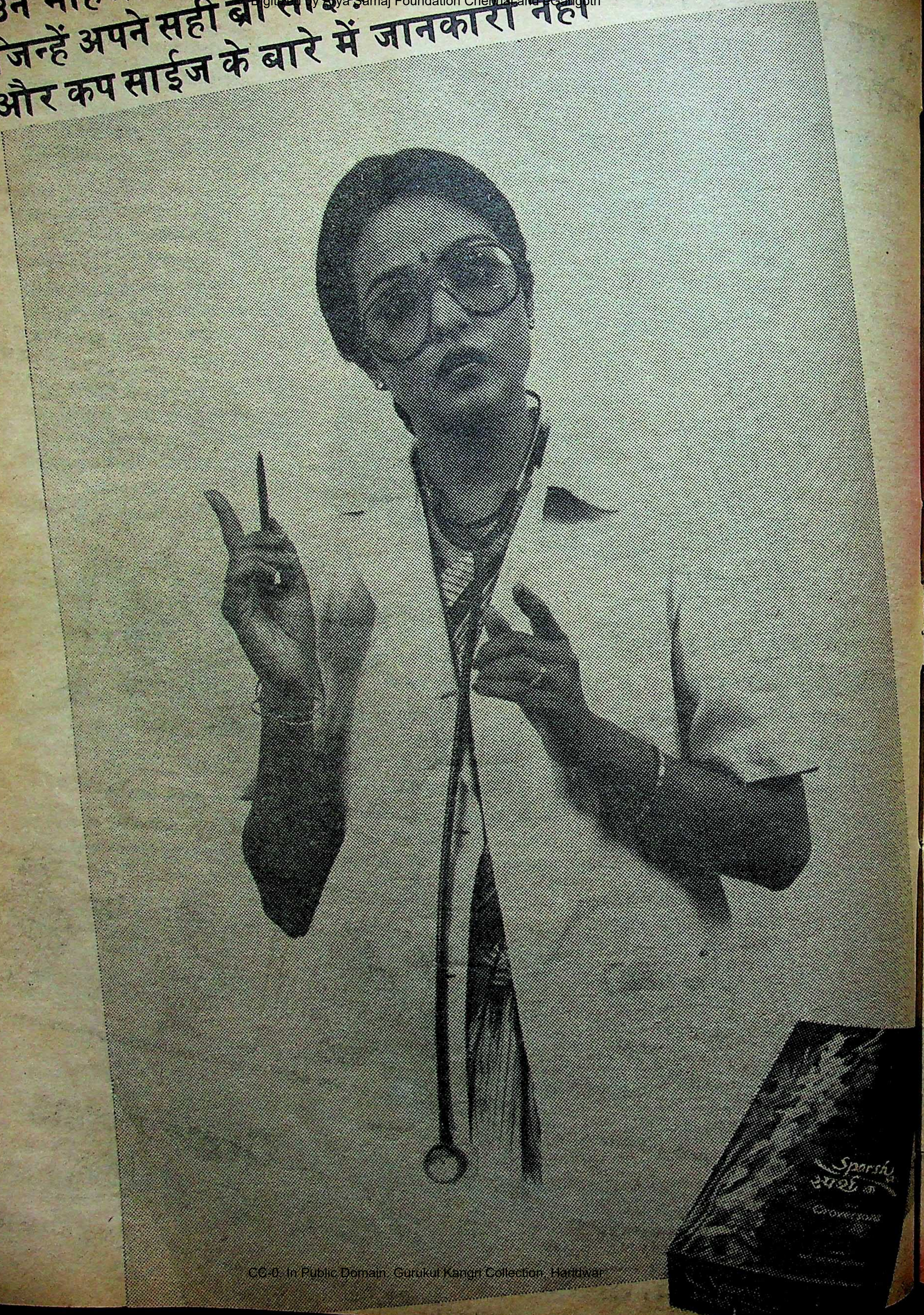
*केयरफ़्री जॉन्सन एंड जॉन्सन यू.एस.ए. का ट्रेड मार्क है.

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उन महिलाओं के लिए जिन्हें अपने सही ब्रा साईज और कप साईज के बारे में जानकारी नहीं

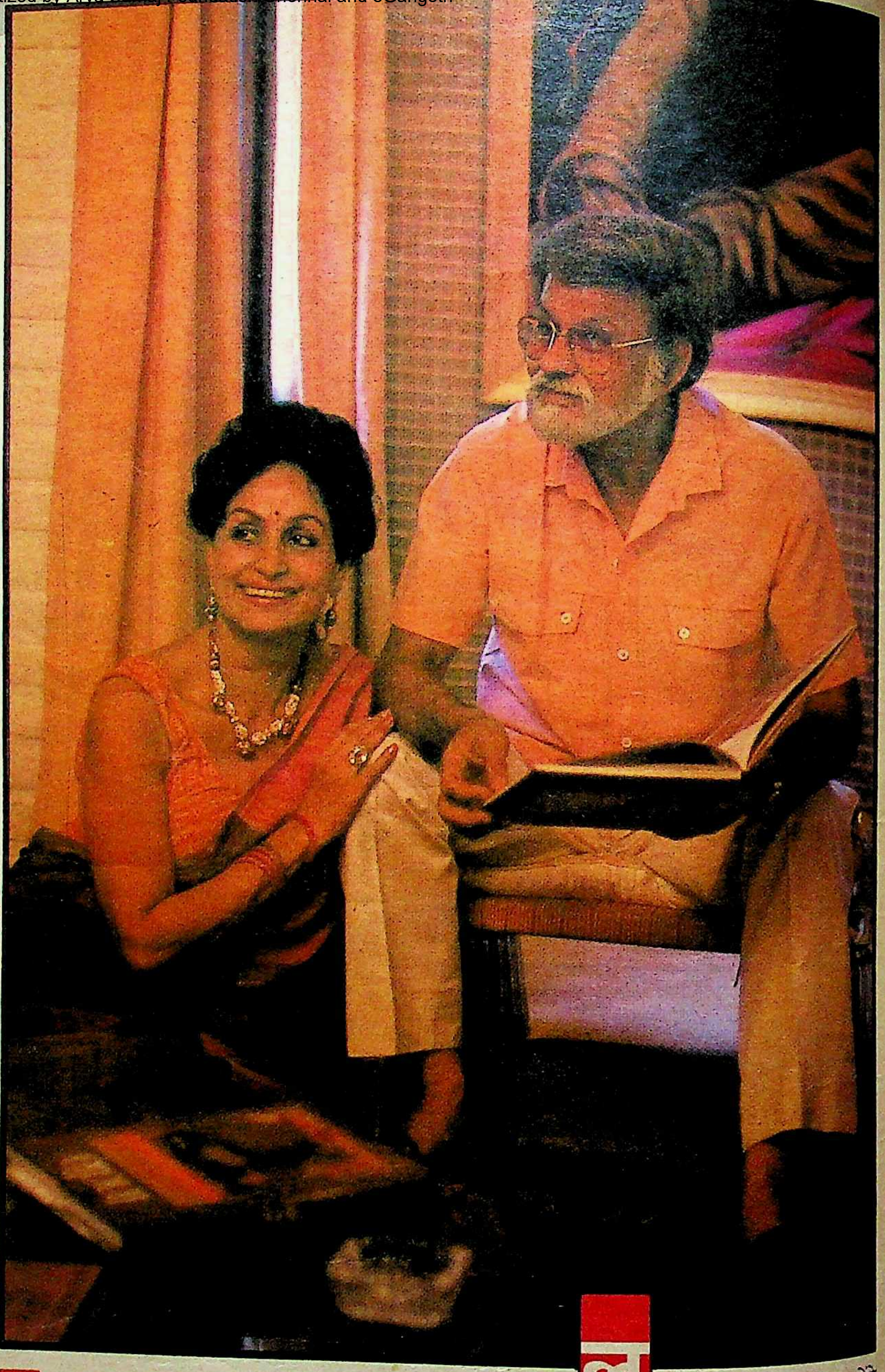


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



कला को समर्पित युगल : सतीश गुजराल एवं किरन बुद्धिराजा

छाया : सुनील सक्सेना

कला को समर्पित गुजराल दम्पती ऐसे हैं, जिन्होंने अपने आपको एक-दूसरे में विलय कर लिया है। उनके दाम्पत्य-जीवन को करीब से देखने के बाद यह कहना गलत नहीं है कि, 'सचमुच दोनों एक-दूसरे के लिए बने हैं।'

लगभग ३१ वर्ष पहले उन्होंने जीवनसाथी बनने का निश्चय किया था। उनकी रचनात्मक पसंद तथा किरन बुद्धिराजा की खूबसूरती उनके करीब आने का कारण बनी थी। इस बात की चर्चा चलने पर सतीश गुजराल की आंखों में चमक आ जाती है। मुस्कुराते हुए वे कहते हैं, "यदि किरन में इतना आकर्षण न होता, तो शायद हमारे संबंध दोस्ती तक ही रह जाते। इनकी खूबसूरती ने कुछ ऐसा जादू डाला कि मुझे लगा कि शादी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने में मुझे देर नहीं करनी चाहिए।

गुजराल दम्पती ने जिस प्रकार अपना जीवन एक-दूसरे को समर्पित किया है और दिल की धड़कनों को एक लय में ढाल दिया है—उसे देखकर लगता है कि उन दोनों का मिलन भाग्य द्वारा पूर्व नियोजित था। हमारी लेखिका पद्मा शास्त्री ने कुछ घण्टे इस कलाप्रिय दम्पती के साथ बिताये। उन्होंने जो कुछ जाना, देखा और महसूस किया उससे लगा कि सचमुच सतीश और किरन एक-दूसरे के लिए ही बने हैं।

शिल्पकार के रूप में विलक्षण प्रतिभा के मालिक सतीश अपने बारे में बताते हुए बड़ी विनम्रता से काम लेते हैं, "एक कलाकार की सफलता निन्यान्वे प्रतिशत भाग्य एवं एक प्रतिशत प्रतिभा पर निर्भर करती है।" परन्तु उनके बनाये चित्र, शिल्प कलाकृतियां और उनके घर का कलात्मक वातावरण यह प्रमाणित कर रहा था कि इंसान और इस संसार के विषय में उन्हें कितना स्वाभाविक ज्ञान है।

यह भी साबित हो चुका है कि भाग्य से अधिक उनकी प्रतिभा ने ही उन्हें अंतर्राष्ट्रीय ख्याति तक पहुंचाया। उनकी उत्कृष्ट कृतियों ने, उनके प्रशंसकों को यह कहने पर मजबूर कर दिया कि उन्हें विश्वकर्मा (वास्तुशिल्प के देवता) का आशीर्वाद प्राप्त है।

मैक्सिको से भित्ति चित्र (म्यूरल) बनाने की कला का गहन अध्ययन करके लौटे युवा सतीश ने अपने आपको एक प्रतिभाशाली कलाकार के रूप में बहुत पहले ही स्थापित कर लिया था। यह वह दौर था, जब उनकी जिन्दगी स्थान-स्थान पर होनेवाली कला प्रदर्शनियों में ही बीत रही थी। इन्हीं क्षणों उनकी मुलाकात किरन बुद्धिराजा, जो उस समय मात्र १८ वर्ष की थी और दिल्ली में कॉलेज आफ आर्ट्स में अंतिम वर्ष की छात्रा थी। मुलाकात हुई और दोनों के मन में एक-दूसरे के प्रति आकर्षण जाग उठा।

कला उनको जोड़नेवाली महत्वपूर्ण कड़ी थी, जो इतनी मजबूत थी, कि सतीश का बहरा होना भी आड़े न आ सका। किरन ने बताया, "ज्यादातर विकलांग अपने ऊपर तरस खाते हैं, परन्तु जिस गहरे विश्वास के साथ सतीश जिन्दगी जी रहे थे, उसने मेरे अन्दर उनके लिए प्यार एवं श्रद्धा उत्पन्न कर दी।

सतीश के अन्दर का विरोध ही संकट के क्षणों में उनका सहायक हुआ है। उनकी कला में उनके विचारों एवं जीवन की झलक दिखाई पड़ती है, जो तत्कालीन दूसरे भारतीय कलाकारों के विपरीत है, जिन्होंने उस समय लोकप्रिय, पेरिस स्कूल की अमूर्त कला का अनुसरण किया। सतीश सामाजिक जीवन की वास्तविकताओं के चित्रण एवं मूर्तिकला की ओर आकर्षित हुए। यही चीज उन्हें मैक्सिको खींच ले गयी थी, जहां समाजवाद का उदय हो रहा था। कला के संदर्भ में किरन की विचारधारा भी ऐसी ही थी, अतः उन्होंने भविष्य में एकसाथ, एक ही रास्ते पर चलने का निश्चय किया।

सतीश एवं किरन का विवाह १९५७ में हुआ, करीब एक वर्ष की 'कोर्टशिप' के बाद। विवाह के बाद से सतीश अपने बहरेपन को जैसे भूल गये। नौ वर्ष की उम्र में बीमारी के कारण उनकी श्रवण शक्ति खराब हो गयी थी। किरन धीरे-धीरे अर्थपूर्ण भावों से इस प्रकार सतीश से बातचीत करती थीं, कि देखने वाले यह नहीं समझ पाते थे, कि वे बहरे हैं।

परन्तु उनके इस विवाह में अनेक बाधाएं उत्पन्न हुईं। किरन ने एक ऐसे व्यक्ति से शादी करने का निश्चय किया था, जो विकलांग था, इसलिए किरन के परिवार ने इसको उदारतापूर्वक नहीं लिया। यद्यपि वे सतीश को भली-भांति जानते थे, फिर भी उनको लगता था कि सतीश, किरन को आर्थिक और भावनात्मक सुरक्षा नहीं दे पायेगा। परन्तु किरन ने अपने घरवालों की परवाह न करके सतीश से विवाह करने का निश्चय किया। किरन कहती हैं, "मैं मात्र एक सलवार-कमीज में घर से निकली थी और मैंने अपने परिवार वालों के मना करने की परवाह भी नहीं की।"

परन्तु शादी के बाद ही किरन को यह अहसास हुआ कि यह फूलोंभरा रास्ता नहीं था, जैसा उन्होंने सोचा था। "मेरा आत्मविश्वास डगमगा गया था, परन्तु मैंने इसे एक चैलेंज के रूप में स्वीकार किया और अपने वैवाहिक जीवन को सफल बनाने के लिए परिश्रम किया। मुझसे उम्र में १२ वर्ष बड़े सतीश ने बहुत ही धीरज, प्यार और संयम से एक ऐसी लड़की का साथ निभाया, जिसे समायोजन करने में बहुत दिक्कत आ रही थी और जो खुद ऊपर उठने के लिए संघर्ष कर रही थी, जिससे वह केवल अपने पति की प्रसिद्धि की छाया में ही न रहे।"

किरन ने बताया, "शुरू-शुरू में मुझे ऐसा प्रतीत होता था, जैसे मेरी कृतियां सतीश की सफलताओं के सम्मुख बेहद तुच्छ हैं, परन्तु बाद में मैंने अपना ध्यान डिजाइन और क्राफ्ट पर केन्द्रित किया और सतीश को उनके काम में मदद करने लगी।" इस प्रकार वह सतीश की अभिन्न सहयोगी बन गयी।

उस वक्त सतीश स्वयं अपनी एक अलग पहचान बनाने के लिए संघर्ष कर रहे थे। 'इण्डियन स्कूल ऑफ आर्कीटेक्चर' ने एक अप्रशिक्षित एवं बाहरी व्यक्ति के इस क्षेत्र में प्रवेश करने पर आपत्ति की और उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की कोशिश की। अन्य वास्तु-शिल्पियों ने भी उनकी प्रैक्टिस पर प्रतिबन्ध लगाने की मांग की परन्तु सतीश ने हार नहीं मानी। अंततः सतीश की डिजाइनों की पूर्णता एवं कलात्मकता को देखकर संस्था को अपना कड़ा रवैया बदलना पड़ा। संस्था ने उनको अपना सदस्य बनाते हुए सम्मानित किया। यही नहीं, आर्कीटेक्चर के इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ कि किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति को प्रैक्टिस करने के लिए लाइसेंस प्रदान किया गया।

सतीश ने परिस्थितियों और अस्थिरता से हारना नहीं सीखा था। इसकी वजह शायद यही थी, कि वह बचपन से ही खतरों से खेलने का आदी हो चुका था। बालक सतीश जीवन के मात्र नवें वर्ष में, जबकि वह कक्षा तीन का छात्र था एक गंभीर बीमारी का शिकार हुआ। इस बीमारी ने उसके पैर एवं सुनने की क्षमता पर असर डाला। उसे पढ़ाई छोड़नी पड़ी। पर उसके पास एक जन्मजात गुण चित्रण बचा था।

शुरू में कागज पर जो भी बनाया, वह बाल्यावस्था की एक कोशिश भर थी, पर जो सामने उभर के आया, वह जन्मजात प्रतिभा थी। सतीश के पिता का दायरा बहुत सीमित था, परन्तु सतीश की कला

(शेष पृष्ठ ८७ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य का निखार हर उम्र में

यदि उम्र के हिसाब से आप अपना मेकअप सही ढंग से करें तो आपका सौन्दर्य हर उम्र में निखरा-निखरा-सा दिख सकता है।

पन्द्रह की किशोरी यदि काजल, लिपस्टिक और आई शेडो से लैस रहे, तीस की युवती यदि एकदम मेकअप विहीन सूनी-सूनी रहे और चालीस की महिला किशोरियों जैसा केशविन्यास कर ले या युवतियों की तरह सजी-धजी रहे, तो तीनों ही अनाकर्षक लगेंगी। हर उम्र के लिए सजने-संवरने का एक सही और सन्तुलित ढंग है। इसे भली-भांति जान लेने पर ही किशोरी की ताजगी, युवती का यौवन और परिपक्व महिला की गरिमा बनी रह सकती है। यहां हम आपको यही बता रहे हैं कि आप किस उम्र में कैसा मेकअप करें कि हमेशा आकर्षक दिखें।

पन्द्रह से उन्नीस की उम्र : यह उम्र किशोरावस्था (टीन एज) कहलाती है। यदि इसमें आपका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामान्य स्वास्थ्य ठीक है, त्वचा बेदाग है, तो आपको किसी श्रृंगार की जरूरत ही नहीं। कभी किसी विशेष अवसर पर मनचाहे तो 'वाटरबेस्ड' यानी हलके फाउन्डेशन का ऐसा टच दें कि त्वचा एकदम स्वाभाविक रंगत की ही नजर आये, साथ ही एक सार भी लगे। यदि त्वचा तैलीय है या चमकती है तो एक हलका स्पर्श पाउडर का भी दें। गाल यूं ही गुलाबी हों तो उन्हें ऐसे ही छोड़ दें, लेकिन गुलाबीपन न हो तो हलका सा ब्लशर लगायें। सूखी त्वचा पर क्रीम ब्लशर और तैलीय त्वचा पर पाउडर ब्लशर ठीक रहेगा, और वह भी बस एक हलका सा 'टच'।

होंठों पर रंगदार ग्लॉस ही लगायें, लिपस्टिक नहीं और कभी मन चाहे तो आई शेडो त्वचा की रंगत वाला बिलकुल स्वाभाविक ही लगायें। रात में गुलाबी या बहुत हलका सिलेटी या नीला शेडो लगा सकती हैं।

दिन में दो बार किसी मृदु साबुन से त्वचा साफ करें और हलका टोनर व मॉइश्चराइजर इस्तेमाल करें। 'टोनर' अल्कोहल रहित हो तो बेहतर है। इस उम्र के लिए हमारा गुरुमंत्र है कि कम-से-कम श्रृंगार और अधिक-से-अधिक निखार।

उन्नीस के बाद की उम्र : इस उम्र में यौवन अपने पूरे निखार पर रहता है। त्वचा एकदम फिट और बाल रेशमी लहराते। लेकिन अभी से आगे के लिए देखभाल की आदत डालनी होगी। अब हफ्ते में एक बार मास्क का इस्तेमाल करें तो त्वचा साफ भी होगी और ताजा भी। मृतकोष साफ हो जायेंगे व नये आ जायेंगे, त्वचा की टोनिंग भी हो जायेगी।

इस समय भी 'वाटरबेस्ड' फाउन्डेशन ही ठीक रहेगा। विशेष अवसरों पर पाउडर और रात में 'हाईलाइटर' का प्रयोग भी वर्जित नहीं। आंखों का मेकअप भी करें। काले की जगह, मिल जाये तो रंगीन मस्करा लगाकर अभिनव प्रभाव पैदा करने की भी छूट है आपको। आंखों के मेकअप द्वारा कभी सादा सौन्दर्य, कभी शोखी और कभी ग्लैमर उभारा जा सकता है। कुशल मेकअप के अभ्यास से विशेष अवसरों पर विशेष मेकअप करें। कभी-कभी आई लाइनर का प्रयोग करें और प्रतिदिन काजल भी लगा सकती हैं। दिन में लिप-ग्लॉस, हलका ब्लशर और रात में हलकी लिपस्टिक व ब्लशर का प्रयोग भी कर सकती हैं। शेडो का कुशल प्रयोग भी मना नहीं। श्रृंगार उतना करें जिससे सौन्दर्य उभरे। वैसे आजकल 'स्वाभाविक नो मेकअप लुक' ही फैशन में है।

तीस की उम्र : इस उम्र की युवती यौवन की पूरी उठान पर होती है। लेकिन इसी समय त्वचा व श्रृंगार के प्रति विशेष जागरूक भी रहना पड़ता है। इसी समय चेहरे के साथ आंखों के गिर्द व गर्दन की त्वचा की देखभाल ढंग से करनी होती है, नहीं तो यहां की त्वचा झूलना शुरू हो जाती है। अब त्वचा की सफाई के साथ-साथ उसे पुष्ट बनाने यानी उसकी नरिशिंग पर भी ध्यान देना होगा। हफ्ते में एक बार मास्क अवश्य लगायें और प्रतिदिन मॉइश्चराइजर भी। त्वचा के प्रकार के अनुसार मास्क का चुनाव करें।

इस उम्र का आत्मविश्वास, सही पोस्चर, सुडौल फिगर मामूली-से-मामूली युवती को आकर्षक बना सकता है। इसलिए इन तीनों ही बातों पर विशेष ध्यान दें। दिन में हलका खुशनुमा मेकअप करें व रात में थोड़ा सा शोख ग्लैमरस। कपड़ों के रंग व डिजाइन पर विशेष ध्यान दें। इस उम्र से आगे तक खाने-पीने में सन्तुलन की अपनी आदत बना डालें।

चालीस की उम्र : कहते हैं इस उम्र में तो जिन्दगी सही मायने में शुरू होती है यानी बच्चे बड़े होकर बोझ नहीं रहते। जीवन की भागदौड़ कुछ धीमी पड़ती है और आप जो चाहें सो करने के लिए कुछ स्वतन्त्र हो जाती हैं। ऐसे में सौन्दर्य निखारिये और खुश रहिये। कुछ महिलाएं इन्हीं सब कारणों से इस उम्र में सबसे अधिक सुन्दर नजर आती हैं।

बस एक गुरुमंत्र याद रखना होगा कि मेकअप कम करें तो सुन्दर अधिक लगेंगी। त्वचा की पूरी देखभाल, आंखों के आसपास का विशेष ध्यान, फिगर की देखभाल आदि पर मुस्तैदी से ध्यान देना होगा। अब सफाई साबुन से नहीं वरन उबटनों, क्लीन्जिंग क्रीम व लोशन से करें। इस उम्र में फाउन्डेशन क्रीम का प्रयोग करें। सूखी त्वचा के लिए यही बेहतर होगी। 'बेज' रंग का फाउन्डेशन सबसे उचित होगा। मेकअप से पहले आंखों के नीचे की स्याही व अन्य धब्बों को 'कंसीलर' से छुपायें और फिर फाउन्डेशन व पाउडर लगायें। कंसीलर ढूंढने पर मिल जायेगा। ब्लशर बहुत हलके रंग का इस्तेमाल करें। लिपस्टिक में भी सॉफ्ट कलर ही इस्तेमाल करें। आंखों में गहरा काजल न लगायें, न कहीं आईलाइनर से गहरी रेखाएं खींचें। शेडो का रंग भी हलका रहे। कपड़ों का विशेष ध्यान रखें। कपड़े शालीन साथ ही आकर्षक हों। बहुत 'मॉड' कपड़े इस उम्र में न फबेंगे।

उम्र के हर पड़ाव पर इन सही संकेतों पर अमल करें तो आप सुन्दर किशोरी, सुन्दर युवती और सुन्दर महिला बनी रहेंगी।

—सौन्दर्य सलाहकार, मनोरमा

—आप कितनी सफल होंगी ?—

(पृष्ठ ४४ का शेष)

स. अब आप निम्न तालिका के अनुसार अपने अंकों को जोड़ें। मान लीजिए, आपने पहले प्रश्न के 'अ' भाग पर टिक लगाया है, तो आप आठ अंकों की हकदार हैं। अब कुल प्राप्तांकों को जोड़ लें। एक बात का अवश्य खयाल रखें। यदि आपके प्राप्तांक ८० से अधिक आ रहे हैं, तो आप अवश्य ही कहीं गलती कर रही हैं।

यदि आप ४० से कम अंक प्राप्त करती हैं, तो आप रूटीन जॉब को अधिक पसंद करेंगी और उसी में सर्वाधिक खुश भी रहेंगी। यदि आप ४० से ५४ के बीच अंक अर्जित करती हैं, तो आपको सामान्य पदोन्नति प्राप्त होगी, कोई सनसनीखेज बात आपके साथ नहीं होगी। ५५ से ७२ के मध्य अंक अर्जित करने का आशय है कि आपको जीवन में अधिक मौके प्राप्त होंगे। यदि ७२ से ऊपर अंक अर्जित करती हैं, तो आपको किसी भी काम में सफल होने से कोई नहीं रोक सकता।

—रश्मि शर्मा

प्रश्न संख्या	भाग			अंक यहां पर लिखें
	अ	ब	स	
१.	८	४	०	
२.	४	८	०	
३.	८	४	०	
४.	०	४	८	
५.	४	०	८	
६.	०	८	४	
७.	०	४	८	
८.	४	८	०	
९.	८	०	४	
१०.	४	०	८	

सौजन्यता

राष्ट्रपति लिंकन अपनी बग्घी से कहीं जा रहे थे। रास्ते में एक बूढ़ा नीग्रो सामने पड़ गया। उसने झुककर राष्ट्रपति को नमस्कार किया और अपना हैट तिरछा किया। राष्ट्रपति ने भी वैसा ही किया तो बग्घी में बैठे उनके मित्र से न रहा गया। उसने पूछ ही लिया, "आखिर आपने उस काले-कलूटे नीग्रो के आगे अपना टोप क्यों तिरछा किया?"

"इसलिए मेरे भाई, कि मैं सौजन्यता में किसी से पीछे नहीं रहना चाहता।" राष्ट्रपति का जवाब था।

—शुकदेव प्रसाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके केयो-कार्पिन बालों के इस स्टाइल को देखकर सभी मुग्ध हो जायेंगे

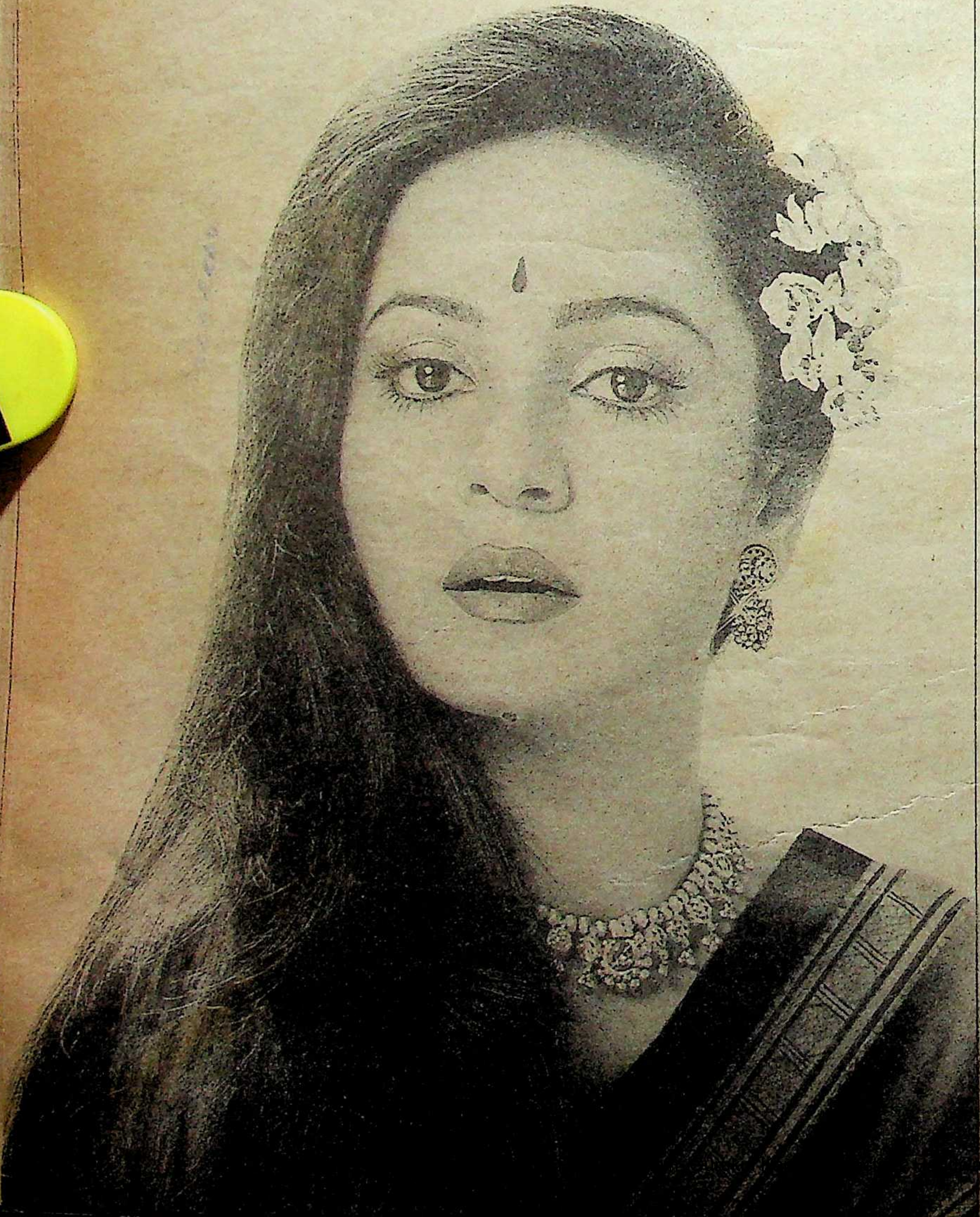
देख लीजिए, बालों का यह स्टाइल कैसे बनता है:

सिर के बाईं ओर, कान से थोड़ा ऊपर मांग काढ़िए।

बालों में हल्का सा ब्रश चलाइए और उन्हें दाहिने कंधे पर लाइए।

मांग के ठीक नीचे, बाईं ओर के बालों को भी दाईं ओर खींच कर लाइए।

सिर के बाईं ओर, छः फूल पिन द्वारा खूबसूरती से लगा दीजिए।



बालों की संपूर्ण देखभाल के लिए हर रोज इस्तेमाल कीजिए चिपचिपाहट-रहित भीनी-भीनी खुशबूवाला केयो-कार्पिन केश तेल। यह आपके बालों को स्वस्थ, सजा-सँवरा और सुन्दर बनाये रखेगा।

और फिर बालों को मनचाहे स्टाइल में सजाइए-सँवारिए। हर रूप में आपका रूप मनभावन लगेगा।

केयो-कार्पिन

भीनी-भीनी सुगंधयुक्त चिपचिपाहट-रहित केश तेल।

स्वस्थ केश। सुन्दर केश। केयो-कार्पिन केश।

Dey's® दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा

DMHO-16

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—सुझावों का स्वागत कीजिये—

(पृष्ठ ६४ का शेष)

नहीं। इतनी खीझ उठती है कि क्या बताऊं।"

सुझावों से चिढ़ना ठीक नहीं

मीरा और सुकन्या की तरह सुझावों से चिढ़ उठना ठीक नहीं। अच्छी सलाह देने वाले भी किस्मत से ही मिलते हैं। सुझावों को सुनना बड़ा ही जरूरी है। ऐसा कभी न सोचें कि हम तो अब बड़े हो गये हैं, अपने भले-बुरे की समझ हमें भी है, फिर हम भला किसी की सलाह क्यों मानें। रूमा कुछ इसी तरह सोचती थी। घर में मां की कोई बात सुनने को वह कभी तैयार ही नहीं होती थी। जब भी मां कुछ कहती, रूमा तुरंत पलट कर जवाब दे देती, "बस-बस, अब और उपदेश नहीं दो। मैं कोई बच्ची नहीं हूं, जो तुम मुझे कदम-कदम पर सुझाव देती चलो।" इसका नतीजा भी एक दिन रूमा को भुगतना पड़ गया। रूमा शाम को गिटार सीखने जाती थी। लौटते समय वह शॉर्ट कट के चक्कर में गलियों के रास्ते से चली आती थी। मां ने कितनी बार समझाया था कि अकेली अंधेरी गली से मत आया कर, पर रूमा भला कहां सुनने वाली थी। एक दिन गली में उसके पीछे कुछ बदमाश लग गये। किसी तरह जान बचाती हुई बड़ी मुश्किल से वह घर पहुंची।

वास्तव में बड़े-बुजुर्गों के सुझावों को सुनना बहुत जरूरी है। माता-पिता के लिये उनके बच्चे, चाहे कितने ही बड़े क्यों न हो जायें, बच्चे ही रहते हैं। माता-पिता का संतान के प्रति अगाध प्रेम ही तो है, जो उनके सुझावों के माध्यम से प्रकट होता रहता है। संसार में संतान के सबसे बड़े हितैषी उसके माता-पिता ही होते हैं। वह अनुभव कर चुके होते हैं, कि जीवन कितना कठिन तथा समस्याओं से भरा हुआ है। यही कारण है कि वह अपनी संतान को समय-समय पर सुझाव देते रहते हैं। इसलिये सुझावों को गौर से सुनना चाहिए। कभी कोई कठिन समस्या आ जाये तो स्वयं भी सलाह मांगने से हिचकें नहीं।

निर्णय स्वयं लें

बुजुर्गों के सुझाव सुनते समय खीझ उठने का एक कारण यह भी है, कि बुजुर्ग यही सोचते हैं कि सुननेवाला उनके सुझावों के अनुसार ही काम करे। इसके लिए सबसे बेहतर उपाय तो यही है, कि जब बुजुर्ग सलाह दें, उस समय शांत भाव से चुपचाप उनकी बात सुनी जाये। यह कोई जरूरी नहीं कि जो सलाह उन्होंने दी है, उसे माना ही जाय। आप सुझाव सुनकर बाद में स्वयं उस पर विचार करें। उचित लगे तो सुझाव को अपना लें।

सुझाव देने का सुख

यह सोचना ठीक नहीं, कि आपने किसी से सलाह मांगी तो आप पर उसका एहसान हो जायेगा। आप बेझिझक सलाह मांगिये और समय पड़ने पर स्वयं भी किसी को नेक सुझाव देने से पीछे न हटिये। चारू एक फैक्ट्री में काम करती है। शुरू-शुरू में जब उसकी नौकरी लगी थी, तो कितनी ही छोटी-छोटी बातों के लिए वह अपने बॉस से राय लेती थी। वह उसे अच्छी सलाह देते भी थे। चारू को हमेशा यही लगता कि इतनी अच्छी सलाह देने वाले बॉस के एहसानों का बदला वह कैसे चुका पायेगी। धीरे-धीरे समय बीता। बॉस के रिटायर होने का समय आ गया। उन्हें रिटायरमेंट के बाद दो जगह से नौकरी के प्रस्ताव थे। वह बड़े असमंजस में थे कि कौन-सी नौकरी चुनें। ऐसे में उन्होंने चारू से सलाह मांगी। चारू ने खूब सोच-समझकर सुझाव दिया। बॉस को सुझाव देते वक्त चारू जान गई, कि सुझाव देने का भी एक अपना ही सुख है।

इस प्रकार सुझावों के सहारे कितनी ही समस्याएं बड़ी आसानी से सुलझाई जा सकती हैं, इसलिए सुझावों का स्वागत कीजिए।

—मनोरमा प्रतिनिधि

सौंदर्य के लिए उपयोगी टिप्स

अधिकांश महिलाए अपने श्रृंगार या रखरखाव में साल-दर-साल या उम्र के हिसाब से भी आजीवन कोई परिवर्तन नहीं करती हैं। पर हमारी राय में इसकी बहुत जरूरत है। आप एकदम अपनी काया-पलट न भी करें, तो भी समय के साथ कुछ परिवर्तन आवश्यक है। ऐसा करने से आपके भीतर एक ताजगी बनी रहेगी और आपकी सुन्दरता में कुछ-न-कुछ बढ़ोत्तरी ही होगी।

यदि आप हमारी इन टिप्स को आजमायेंगी, तो सच मानिए आपका मेकअप 'प्रोफेशनल' जैसा ही लगेगा।

० मौसम के हिसाब से फाउंडेशन भी बदलें। गर्मी में हलके टेक्सचर वाला, तो जाड़ों में 'मैट फिनिश' वाला फाउंडेशन बेहतर रहेगा। मैट फाउंडेशन से त्वचा की रक्षा भी होगी।

० चेहरा और गर्दन 'एकरंगी' रहे, इसे न भूलें। जो रंग चेहरे पर लगायें, उसे ही गर्दन पर भी लगायें। अपनी त्वचा के रंग से मिलता-जुलता शेड ही चुनें।

० मेकअप करते समय फाउंडेशन के ऊपर 'लूज ट्रान्सल्युसेंट' पाउडर ही लगायें। पफ या ब्रश से अच्छी तरह चेहरे व गर्दन पर लगाकर अतिरिक्त पाउडर को झाड़ दें। हां, दिन में जब कभी 'रीटच' करें, तो कॉम्पेक्ट का प्रयोग करें।

० अपनी भौंहों को हमेशा संवारती रहें। संवरी भौंहों से चेहरा कुछ और भी लगता है। यानी साफ-सुथरा और सौम्य। ट्वीजर से भौंहों के फालतू बाल उखाड़कर उन्हें शेप देती रहें। बाल हलके हों, तो आई-ब्रो पेंसिल के हलके स्ट्रोक से उन्हें भरें, लेकिन गहरी व मोटी लाइनें न खींचें। कभी-कभी पार्लर में जाकर उन्हें एकदम सही शेप में बनवा लें।

० यदि आप ३० से ऊपर की युवती हैं तो चमकीला-भड़कीला आई शेडो न लगायें। लगाना चाहें, तो केवल रात में ही शेडो का प्रयोग करें।

० जहां तक हो मेकअप के लिए निर्धारित ब्रशों का ही उपयोग करें, इनसे मेकअप करीने से होता है।

० आपकी आंखों का जो स्वाभाविक आकार हो, उसे ही सजायें व संवारे। यह नहीं कि आप अधिक मेकअप के प्रयोग से उनका आकार ही बदलने की चेष्टा करें। जैसे छोटी आंखों को एकदम मीनाकृति बना डालें या गोल आंखों को लम्बा कर डालें। ऐसा करने पर हास्यास्पद लगेगा।

० भौंह के नीचे वाले भाग यानी हड्डी पर हलका शेडो लगाने से आंखें उभरती हैं।

० फैशन के चक्कर में या विदेशी पत्रिकाओं की नकल करके, चाहें जिस शेड का आईशेडो न लगायें। बल्कि अपने व्यक्तित्व से और आंखों के रंग से मैच करनेवाला शेडो ही प्रयोग करें। इसके लिए किसी विशेषज्ञा से राय अवश्य लें।

० आंखों के नीचे की स्याही को दूर करने का प्रयास अवश्य करें। यह सौंदर्य की सबसे बड़ी दुश्मन है। इसे संतुलित व पौष्टिक भोजन और सही मेकअप से दूर किया जा सकता है या छुपाया जा सकता है।

० यदि आपकी आंखें कमजोर हैं, तो बारीक मेकअप करते समय, जैसे आंखों या होंठों का, तो मैग्निफाइंग ग्लास का प्रयोग करें।

० ब्लशर के इस्तेमाल में सावधीनी बरतें। उम्र कम है, तो तनिक गहरे शेड भी चलेंगे पर उम्र अधिक है, तो हलके शेड ही लगायें। ब्लशर अच्छी तरह एकसार करना न भूलें। बढ़ी उम्र पर क्रीम ब्लशर लगायें, इससे त्वचा पर एक ताजगी-सी आती है। जहां तक हो, गाल और होंठों में तालमेल रखें। यानी ब्लशर और लिपस्टिक लगभग एक ही शेड की हो।

० एक बार लिपस्टिक लगाकर टिश्यू पेपर पर होंठ दबायें और तब दोबारा लगायें। ऐसा करने से लिपस्टिक अधिक देर टिकेगी।

—रुचिरा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

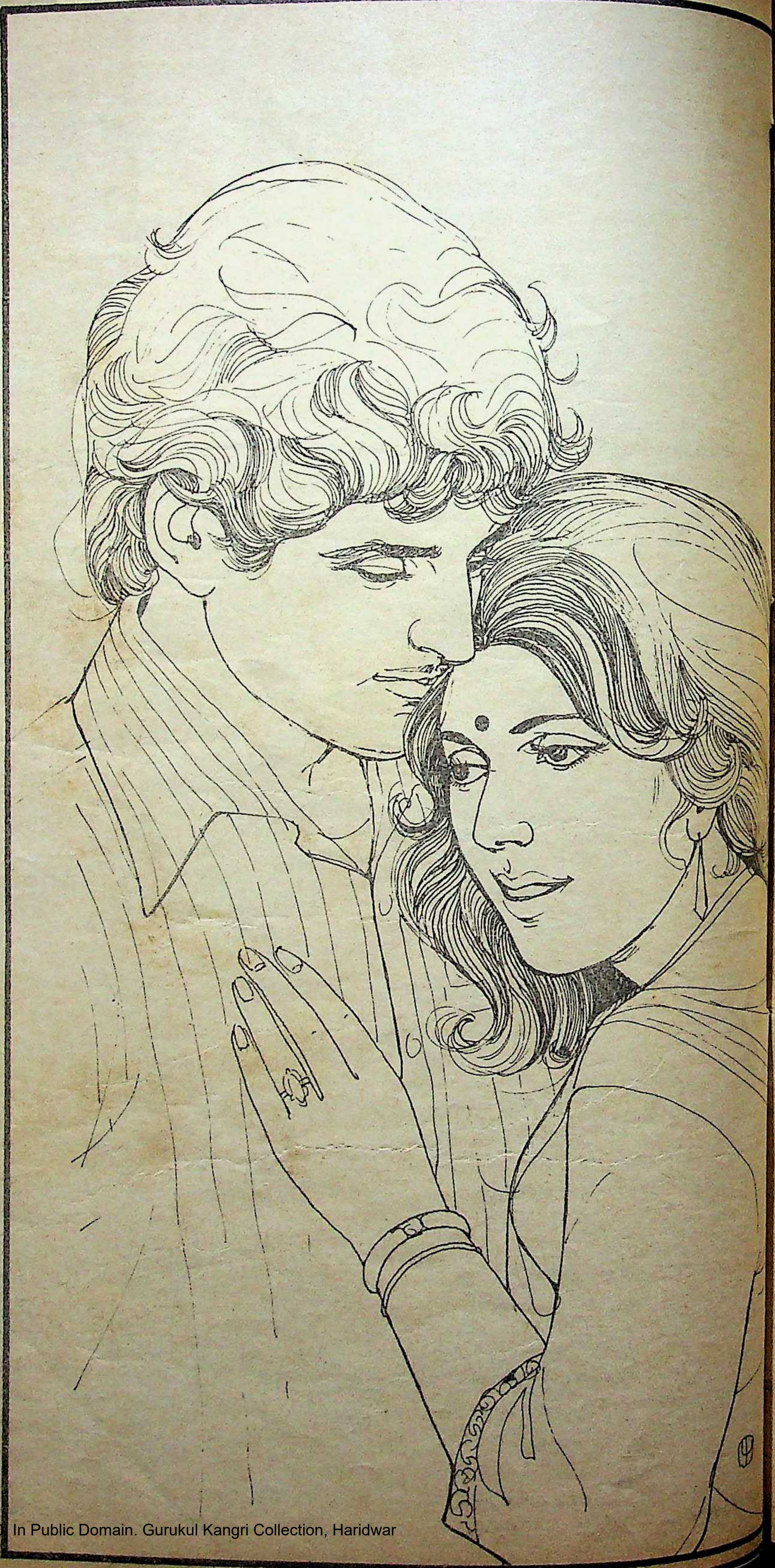
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहानी

प्रतिमुख

—नंदिता मुखर्जी

बेटी-बेटे के उलाहनों से सुनेत्रा को रुलाई छूट जाती थी। पति समीर और सुनेत्रा के पन्द्रह वर्षों के विवाहित जीवन पर विघटन की छाया क्यों उतर आयी थी? उनके दाम्पत्य-सम्बन्धों की अंतिम परिणति क्या हुई? पढ़िए, दाम्पत्य-जीवन के द्वन्द्व को रेखांकित करती कहानी।



एक बार और प्रयास करेगी सुनेत्रा। इसीलिए मन-ही-मन अपने आपको थोड़ा-थोड़ा करके तैयार कर रही थी वह। नवम्बर समाप्ति पर था। आज नवम्बर की तीस तारीख थी। सुनेत्रा और समीर के विवाह की वर्षगांठ।

दोपहर बाद से ही उसके अपने भीतर बहुत दिनों से दबी उत्तेजना करवट ले रही थी। पल्टू और रिया को उनकी छोटी बुआ के घर भेज दिया था। नौकरानी (लड़की सविता) को दोपहर तक रोके रखकर शाम को न आने को कह दिया था। सब कुछ अपनी योजना के अनुरूप। छह कमरों के विशाल फ्लैट में उस समय अकेली थी सुनेत्रा। अपने को लेकर अपने आप में मतवाली-सी हो रही।

परसों समीर से कहा भी था, पर उसने कोई उत्तर नहीं दिया था। पन्द्रह वर्षों के विवाहित जीवन में ऐसा कभी नहीं हुआ था। सुनेत्रा को आभास मिल रहा था कि वह बदलता जा रहा है। आखिरकार पत्नी थी वह। पति के हाव-भाव समझने में कठिनाई नहीं हुई थी उसे। सुनेत्रा महसूस कर रही थी, कि उसके और समीर के बीच दूरी की एक समानान्तर रेखा खिचती चली जा रही थी।

"साल भर में यही तो, एक दिन आता है। ऐसा क्या खर्च हो जाएगा भला? 'प्लीज, समीर!'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पलंग के बाजू के लैम्प की मद्धिम रोशनी में दीवान पर सुनेत्रा अपनी ओर से काफी आगे बढ़ आई थी—समीर की ओर। पति की छाती की घनी रोमावली से टिकते-टिकते सोचा था उसने कि शायद उसे मना पाने में सफल हो जाए।

उसकी अस्त-व्यस्त केश-राशि को सुलझाने का प्रयास करते-करते समीर की अंगुलियां सहसा थम गई थीं। उसने कहा था, "मुझे समझने की कोशिश करो, सुनेत्रा। कुछ दिन बाद ही पल्टू और रिया के जन्मदिन पड़ रहे हैं। उस समय काफी खर्च होगा। पिछले तीन-चार साल से ज़मीन-जायदाद का मेरा धन्धा भी मन्दा चल रहा है। सब कुछ जानते-समझते हुए भी तुम ऐसा बचपना करोगी ?"

सुनेत्रा अब तक नहीं समझ पा रही थी कि 'क्या सचमुच बचपना था यह।' समीर की बात सुई की नोक की तरह चुभी फिर भी सुनेत्रा ने हार नहीं मानी थी। इसीलिए मन-ही-मन उसने समीर को एकदम चौंकाने की बिसात बिछायी।

शाम से ही उसने अपनी इच्छानुसार घर को सजाया। बेडरूम के फूलदान में समीर की पसन्द के फूल सजाये—रजनीगन्धा के। बिस्तर भी बड़े चाव से सँवारा। दीवान के पास मेज पर उन दोनों के विवाह के समय का फोटो लाकर रखा। अपलक दृष्टि से फोटो को ताकती रही वह। दबा हुआ एक गहरा निश्वास झकझोर गया उसे।

शाम से ही अपने हाथों समीर की पसन्द की भोजन सामग्री तैयार करने लगी थी वह। फ्राइड राईस, मछली का कोरमा से लेकर समीर की बेहद पसन्दीदा चिकेन कैसरोल तक सब कुछ स्वयं पकाया उसने अपने प्रिय के लिए। वह एक बार और जतला देना चाहती थी कि सम्पर्क कभी बासी नहीं पड़ता।

कच्चे केले के पत्ते के रंग की बनारसी साड़ी पहनी। जूड़े में बेला के फूलों की माला सजायी, मांग में सिन्दूर भरते हुए चौंक पड़ी सुनेत्रा। ऐसा लगा, कि पन्द्रह साल पहले के दिन लौट आये हैं। ड्रेसिंग टेबिल के सामने खड़ी होकर एकाग्रता से सोचती रही वह। तभी दीवार घड़ी ने आठ बजाये। उसकी उत्सुकता बढ़ गयी। आज प्रतीक्षा की घड़ियां समाप्त ही नहीं हो रही थीं जैसे। समीर अगर आज कुछ जल्दी ही आ जाता, तो क्या कोई नुकसान हो जाता?

पुरुषों के मन को समझ पाना भी कितना कठिन होता है ? इन दिनों समीर के धन्धे में मन्दी चल रही थी। ज़मीन-जायदाद (रियल एस्टेट) का धन्धा। पियन प्लेस स्थित अपने दफ्तर में सुबह से शाम तक खरीदारों का इन्तजार करता समीर। कहीं पुराने मकान के बिकने का पता चलता, तो तुरन्त दौड़ पड़ता खरीदार की तलाश में। दूसरों के लिए मकान के चक्कर में पड़कर वह न जाने क्यों अपने घर को भूल ही बैठा था।

एक के बाद एक करके तीन बार हार्न बजा। समीर लौट आया था। सुनेत्रा अपने वर्तमान में लौट आयी।

रात के नौ बज चुके थे। पदचाप से ही पता चल रहा था, कि दिन भर के परिश्रम से क्लान्त था समीर। दरवाजे की घण्टी बजती, इससे पहले ही सुनेत्रा ने दरवाजा खोल दिया।

"मकान तो आखिरकार वे लोग खरीदेंगे ही ! मोल-भाव करके दाम कुछ कम कराये जा सकें बस इसी की कोशिश करनी है।" टाई की गांठ खोलते-खोलते समीर आकर सोफे पर बैठ गया। आंखें खुली रहने पर भी वह यह नहीं देख पा रहा था, कि सुनेत्रा उसके कितने करीब है। काम-काज की चिन्ता इस वक्त भी उसके दिमाग में चक्कर काट रही थी।

"फोन करके बतला तो देते कि आज लौटने में देर होगी।" सुनेत्रा के स्वर में अभिमान था और उलाहना भी।

"सॉरी ! भाग-दौड़ में एकदम याद नहीं रहा," साधारण-सी अभिव्यक्ति 'सॉरी' से सुनेत्रा के प्रश्न को टालने की कोशिश की समीर ने। फिर पूछा—"पल्टू और रिया ने खाना खा लिया ?"

समीर के इस प्रश्न से विचलित हो उठी सुनेत्रा।

"आज वे लोग घर पर नहीं हैं। उनको उनकी छोटी बुआ के घर भेज दिया है।" सुनेत्रा संकोच से गड़ गयी। निश्चय ही अब समीर यह प्रश्न करेगा, "उन लोगों को क्यों भेज दिया ?"

पर समीर चुप रहा, तब सुनेत्रा ही बोली, "आज तीस नवम्बर है—हमारे विवाह की वर्षगांठ, इसलिए—" इतनी देर बाद समीर ने सुनेत्रा की ओर देखा। नज़र से नज़र मिलते ही सुनेत्रा ने नज़रें झुका लीं। दुविधा भरा संकोच उसके सम्पूर्ण शरीर पर छाने लगा।

"पर हमने तो तय किया था कि इस बार विवाह की वर्षगांठ नहीं मनाएंगे। आशा है कि कारण फिर से बताने की जरूरत नहीं पड़ेगी।"

समीर के अन्तिम वाक्यांश ने चाबुक जैसी चोट की सुनेत्रा के तन-मन पर। तब तक चहलकदमी करता हुआ समीर उससे काफी दूर चला गया था। सुनेत्रा का दिन भर की प्रतीक्षा का बांध निमिष मात्र में टूटा जा रहा था। अब अपने को संभाल पाना कठिन हो गया उसके लिए।

"साल भर में सिर्फ एक दिन भी दो घड़ी तुम्हें अपने पास पा सकूं, यह आशा करना क्या अन्याय है ? क्या मुझे यह जानने का भी अधिकार नहीं है कि तुम कब घर लौटोगे ? क्या मैं सब कुछ खो चुकी हूं ?" सुनेत्रा का गला भर आया। अब भीतर का अभिमान आंखों की राह पानी बनकर निकलना चाह रहा था। समीर ने यह नहीं देखा। देखना चाहता भी नहीं था वह। सुनेत्रा की ओर पीठ, किये खड़ा एक कठोर पुरुष था वह इस समय।

उसे चुप रहते देख कर सुनेत्रा का अभिमान और तीव्र हो उठा। "हमेशा तुम्हारी बाट जोहती रहती हूं। तुम्हारी काम-काज की दुनिया में क्या मेरा कोई अस्तित्व नहीं है ? पिछली बार पल्टू-रिया के जन्मदिन पर आठ बजे घर लौटे थे तुम ? घर में घुसते ही जन्मदिन पर आये ढेर सारे लोगों के सामने देर से लौट पाने के लिए खेद व्यक्त किया था और तुरन्त ही फिर एक ग्राहक के साथ निकल गये थे। उसके बाद मेहमानों के जाने तक लौटे नहीं थे तुम। और आज भी——"

कुछ कहते-कहते रुक गयी सुनेत्रा। समीर ने कोई जवाब नहीं दिया। उसकी चुप्पी हथौड़े की चोट थी सुनेत्रा के दिल पर। समीर अपरिचित-सा लगा उसे उस क्षण। जैसे किसी बिलकुल अनजान आदमी के सामने खड़ी हो सुनेत्रा और इसी आदमी के साहचर्य के लिए क्या कुछ नहीं किया उसने ?

"तुम्हारी बात ही ठीक है, सुनेत्रा ! मैं तुम्हें कुछ नहीं दे पाया।" समीर ने गहरी सांस ली। इसके बाद वह रुका नहीं वहां, उढ़के हुए किवाड़ खोलकर बाहर निकल गया।

सुनेत्रा उसके पीछे-पीछे जंगले तक आई। गैराज से गाड़ी बाहर निकलने की आवाज आई, समीर की फिएट अंधकार में निरुद्देश्य निकल पड़ी। सुनेत्रा अवाक् रह गयी। सारा परिवेश स्तब्ध कर देने वाला था। इतना सब सहने को तैयार नहीं थी वह।

डिनर टेबिल पर खाने का सामान सजा था, पर जिसके लिए यह विराट आयोजन था, वही नहीं था। क्षण भर को सुनेत्रा को लगा, कि शायद बाहर की खुली हवा में घूम-फिर कर, शान्त हो लौट आएगा समीर कुछ देर में। पर ऐसा हुआ नहीं। खाद्य सामग्री उठाकर फ्रिज में रख कर सुनेत्रा बेडरूम में आ गयी। दीवान पर लेटकर, मुंह ढांपे-ढांपे रोती रही वह बहुत देर तक। इस बीच भी उसे आशा रही कि कोई परिचित स्पर्श अचानक उसके अभिमान को विगलित कर देगा। तब स्वयं भी गल जाएगी सुनेत्रा परन्तु ऐसा कुछ भी नहीं हुआ।

सुनेत्रा कब तक इस तरह लेटी रही, उसे स्वयं पता नहीं लगा कि नींद आ जाएगी। तभी तेज आवाज में टाइगर के भौंकने से तन्द्रा भंग हो गई उसकी। रात के ग्यारह बज गये होंगे। रोज रात को इस वक्त उसकी चेन खोल दी जाती है। लेटने से पहले समीर नियम से चेन खोलने का काम कर देता है।

फुर्ती से दीवान पर उठ बैठी सुनेत्रा। टाइगर की चेन खोलनी होगी। दरवाजा खोलकर बरामदे में निकलते ही देखा, धीमी गति से फिएट अन्दर आ रही है। इस बार हार्न की एक भी आवाज नहीं हुई। पन्द्रह वर्षों के विवाहित जीवन में बीच-बीच में ऐसा गतिभंग हो जाता है कभी-कभी। उन दिनों रोजमर्रा का रुटीन भी बदल जाता है, बहुत कुछ अपने अनजाने में ही।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समीर चुपचाप बाथरूम में घुस गया। फ्रेश होकर बाहर निकला। अनेक उलझनें थीं दिमाग में। उन सबके बीच भी शान्त ही दिख रहा था वह। जैसे कुछ न हुआ हो, ऐसा निर्विकार भाव।

दीवान पर करवट लिए लेटी रही सुनेत्रा। रात का खाना नहीं हुआ था। समीर क्या कहीं बाहर खा आया था? या कि उसकी अपनी तरह वह भी भूखा था? सोचते-सोचते अभिमान आंखों की राह बह निकला। टप-टप कर बहते रहे सुनेत्रा के आंसू और उसके सिरहाने रखा तकिया प्यासी मरुभूमि की तरह सोखता रहा अश्रु बिन्दुओं को, इस प्रकार कि कहीं नामोनिशान बाकी न रहे उनका।

बेड साइड का लैम्प जलाकर समीर भी लेटा रहा। पूरे बेडरूम में निस्तब्धता थी। लेटे-लेटे सुनेत्रा के हिलने-डुलने की आवाज भी तेज-सी लग रही थी।

"तुम्हारी बातों पर ही विचार कर रहा था मैं," समीर ने चुप्पी तोड़ी। ऐसा लगा, जैसे दो घण्टे पहले के प्रसंग से अपने को मुक्त नहीं कर पा रहा था वह। बात आगे बढ़ी—"असल में हमारे बीच कहीं कुछ फासला रह गया है। शायद आपसी समझ-बूझ की कमी है।" सुनेत्रा दम साधे सुनती रही समीर की बातें। "नेत्रा, अगले हफ्ते मैं अपना आफिस रामकृष्णपुरम में शिफ्ट कर रहा हूं। यहां तो पूरा नहीं पड़ता। इसके अलावा उस इलाके में कामकाज की भी अच्छी गुंजाइश है। यहां तो आफिस का किराया और मेन्टिनेंस संभाल पाना भी कठिन हो रहा है। इसलिए सोच रहा हूं..." सुनेत्रा की ओर से कोई प्रतिक्रिया नहीं हुई, समीर आहट लिये हुए था। इसके आगे की बात कहते-कहते अनजाने ही थमक गया वह। कुछ क्षण चुप रहने के बाद उसने कहा, "सोचता हूं, जब तक धन्धा जम नहीं जाता मैं वहीं रहूंगा। आने-जाने का पेट्रोल ही बचेगा। शायद हम दोनों के लिए जरूरी भी है यह। नेत्रा, मैं स्वस्थ नहीं हूं।"

कमरे की मद्धिम रोशनी में सुनेत्रा देख नहीं पा रही थी उसे। एक बार इच्छा हुई, कि उठकर समीर के पास चली जाए, परन्तु ऐसा कर नहीं पाई। मन हुआ, पर शरीर ने साथ नहीं दिया। सुनेत्रा जानती थी, समीर हर निश्चय बहुत सोच-विचार कर ही करता था।

समीर सो गया। उसकी ओर ताक कर सुनेत्रा को ऐसा लगा, जैसे वे दोनों अलग-अलग द्वीप हों। तो यह थी पिछले पन्द्रह वर्षों की उसकी उपलब्धि! छोटे-छोटे सुख-दुखों का और प्रेम का अन्त क्या इतने सहज भाव से हो जाता है? पलकें मूंद ली सुनेत्रा ने।

अगले कुछ दिनों में ही समीर रामकृष्णपुरम के आफिस से लगे हुए फ्लैट में रहने चला गया। सप्ताहान्त में पल्टू और रिया को अपने पास रखने ले

दीवान पर करवट लिए लेटी रही सुनेत्रा। रात का खाना नहीं हुआ था। समीर क्या कहीं बाहर खा आया था? या कि उसकी तरह ही भूखा था। सोचते-सोचते अभिमान आंखों की राह बह निकला। टप-टप कर बहते रहे आंसू और सिरहाने रखा तकिया प्यासी मरुभूमि की तरह सोखता रहा अश्रु बिन्दुओं को।

जाना न भूलता समीर। उन दोनों को भी मज़ा आता इसमें। पिता के नये घर में घूम-फिरकर वापस आते तो मां को सुनाते कि कितना अच्छा लगता है वहां। दस साल की रिया मां को समझाती, "घर से आफिस बहुत दूर हो जाता न, इसलिए पापा वहीं रहते हैं।" पल्टू को शायद कुछ-कुछ अन्दाज हो चला था, इसलिए वह इन बातों में हिस्सा न लेता और अपने-आप में खोया-खोया रहता। सुनेत्रा के लिए समझने में कुछ बाकी नहीं रहा था। लम्बे-चौड़े फ्लैट में रात के अंधेरे में निस्संगता का बोझ महसूस करती वह अपनी छाती पर। दिन का समय तो जैसे-तैसे कट जाता, पर अंधेरा उसे काफी उत्तेजित कर देता। अपने आप को घसीट कर बिस्तर पर लेट जाती वह, परन्तु पुरुष-स्पर्श का अभाव सालता रहता उसे। अपने भीतर न जाने कैसे हाहाकार का अनुभव होता। इस सब के बीच रात गहरा जाती। पलकें झंपने लगतीं। और फिर सबेरा हो जाता। पता ही न चलता, रात कैसे बीत गई।

जनवरी की शुरुआत में सुनेत्रा की नज़र एक स्थानीय स्कूल में इंगलिश टीचर के एक विज्ञापन पर पड़ी। टेम्परेरी टीचर की आवश्यकता थी। अंग्रेजी के दैनिक समाचार पत्र में प्रकाशित यह विज्ञापन सुनेत्रा के लिए बहुत महत्वपूर्ण था। योग्यता के साथ-साथ आत्मविश्वास की भी कमी नहीं थी उसमें। असल में सुबह से शाम तक अपने आप से जूझते रहने की एकरसता से मुक्ति पाने और घड़ी दो घड़ी समीर को भुला पाने के लिए नौकरी करना अत्यन्त आवश्यक हो गया था उसके लिए। ऐसा भी नहीं, कि अध्यापन कार्य उसने किया न हो। विवाह से पहले यही करती थी वह। पल्टू के जन्म के बाद तक यह कार्य किया था उसने। उसके कुछ समय बाद ही रिया का जन्म हो जाने पर नौकरी छोड़ दी थी उसने।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

नौकरी कर लेने के बाद उसकी समझ में आया, कि यह काम उतना सरल नहीं था, जितना उसने समझा था। आदत न होने के कारण बच्चों को समझा-बुझाकर पढ़ाना अत्यन्त कष्टसाध्य था। दस बजे से चार बजे तक का स्कूल, सुबह-शाम अपने बच्चों की देखभाल करना, उनकी शरारतें बर्दाश्त करना और ऊपर से घर-गृहस्थी का काम-काज। कुल मिलाकर मानसिक तनाव की स्थिति बन गयी सुनेत्रा के लिए। निराशा की भावना घर करने लगी उसके मन में। पहले कभी वह थक जाती थी, तो जो व्यक्ति उसे चंगी कर देता था, अब वही उसके पास न था। इस यंत्रणा से अस्थिर होने लगी वह।

रविवार को सबेरे समीर आता। पल्टू और रिया को वह अपने साथ ले जाता। सुनेत्रा को इसी दिन का इन्तजार रहता कि कब आएगा समीर। उसके चले जाने के बाद फिर वही सन्नाटा छा जाता। शून्यता का बोध। हृदय पर आघात-सा लगता। फिर भी कुछ क्षणों के लिए ही समीर के साहचर्य का लोभ छोड़ते न बनता। "स्कूल के क्या हाल-चाल हैं?" "तबीयत कैसी है तुम्हारी?" ऐसे छोटे-छोटे सवालों से ही वह किनाराकशी कर लेता सुनेत्रा से। उसकी इस सामान्य-सी बातचीत के दौरान भी सुनेत्रा उसके चेहरे की ओर ताकती रहती। क्या समीर भी उसके सान्निध्य का अभाव महसूस करता है? या कि सुनेत्रा को ही ऐसा अनुभव होता है? समीर के चेहरे पर वह इन प्रश्नों का उत्तर खोज पाती, इसके पहले ही पल्टू और रिया को लेकर समीर की फिएट धूल उड़ाती हुई निकल जाती। सुनेत्रा की दृष्टि धुंधला जाती। ऐसा लगता जैसे आंखों के आगे स्मृति की वाष्प जम गयी हो।

शनिवार की शाम टाइगर को लेकर निकल पड़ी सुनेत्रा। जितनी दूर टहलना अच्छा लगा, चलती चली गयी। हाथ में चेन थी और चेन से बंधा टाइगर उसका अपना था। इसीलिए शाम होने से पहले वह लौटती नहीं थी। किसी-किसी दिन रात भी हो जाती। छह बजे के करीब सड़क की बत्तियां जल उठतीं, तब भी अपने निर्दिष्ट गंतव्य की ओर बढ़ती जाती थी सुनेत्रा। स्कूल में सारा दिन बच्चों से बक-झक करते बीतता था। इसीलिए रात को थोड़ी राहत पाना आवश्यक था। रोज शाम पढ़ाई की मेज पर पल्टू और रिया के बीच महाभारत छिड़ता। सुनेत्रा कहां जाए किसके पास दो घड़ी की शांति मिले उसे? बस, इसीलिए टाइगर को लेकर सड़क पर निकल पड़ती है वह। पैदल चलते हुए बहुत-सी बातें सोचती-विचारती। पहले जो बातें कभी नहीं सोचती थी या कि सोचनी नहीं पड़ती थीं उसे, वही अब चित्रों की तरह साकार हो उठतीं। विवाह के समय बजती हुई शहनाई। फिर हनीमून के दिन। समीर के साथ एकान्त में बीते पल। सारे दृश्य फिल्म की तरह उसकी आंखों के सामने आते। समय के अन्तराल से धुंधले पड़ गये चित्र जैसे विरह

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वेदना का संस्पर्श पाकर स्वच्छ हो उठे थे।

कुछ दिन पहले अचानक ही काफी बारिश हो गयी थी। मार्च आधा बीता था, फिर भी काफी ठण्ड पड़ रही थी—जैसे कुछ दिनों के लिए लौट कर आ गई थी। बारिश के कारण कुछ दिन घर में ही बन्द रहने के बाद उस दिन बाहर निकली सुनेत्रा। हलका पुलोवर पहने थी इन दिनों ठण्ड लग जाए, तो परेशानी हो जाएगी। टाइगर भी बार-बार उसे सूंघता हुआ चल रहा था।

शाम हो गयी। सड़क की बत्तियां जल उठीं। रोशनी से जगमगाती सड़क से हटकर चल पड़े सुनेत्रा और टाइगर। ऐसी सड़क पर, जहां रोशनी और अंधेरे के बीच आंख-मिचौनी हो रही थी। अगल-बगल कुछ पुराने मकान थे। अचानक हाथ से चेन छुड़ाकर टाइगर भाग निकला सामने के एक मकान की तरफ। मकान के भीतर अंधेरा था। सड़क से लगे उस मकान की तरफ टाइगर को उस तरह लपक कर जाते देखकर सुनेत्रा ठमक गयी। पीछे से ही टाइगर को आवाज लगाई उसने। टाइगर रुका नहीं, मकान के पास पहुंचकर ही दम लिया उसने। हारकर सुनेत्रा को भी उसके पीछे-पीछे जाना पड़ा। आंखें जब अंधेरे में कुछ देख सकने लायक हुईं, तो नज़र आयी जानी-पहचानी फिएट गाड़ी। समीर की गाड़ी पहचानने में टाइगर ने कोई गलती नहीं की थी। सुनेत्रा जब कुछ पास पहुंची तो स्त्री-पुरुष का एक जोड़ा आता दिखाई दिया—निश्चय ही पति-पत्नी होंगे। मकान की ओर देखा, तो एक साइन बोर्ड दिखा, "फार सेल"। मकान की बिक्री की सूचना। तो ये लोग समीर के ग्राहक हैं। मकान खरीदने आये होंगे। पीछे-पीछे समीर भी आ रहा था, परन्तु वे लोग पलटकर भी देख नहीं रहे थे उसकी तरफ। पास ही उनकी गाड़ी खड़ी थी। सुनेत्रा को लगा कि या तो मकान पसन्द नहीं आया था उन्हें या फिर दाम मुनासिब नहीं लगे थे।

"मि० कपूर, आपने क्या निश्चय किया?" समीर पास आ चुका था कपूर दम्पत्ति के। गाड़ी पर सवार होते-होते उन सज्जन ने सिर हिलाया। सुनेत्रा को लगा इनकार किया है उन्होंने। गाड़ी के स्टार्ट होने तक समीर आग्रह-भरी दृष्टि से ताकता रहा उनकी ओर। "हुश" की आवाज के साथ जब गाड़ी चली गयी, तो समीर ने हताश भाव से हाथ झटकारे। टाइगर उस समय सुनेत्रा के पैरों से सटा खड़ा था।

अचानक सर्द हवा का एक झोंका आया और सुनेत्रा का ध्यान इस तरफ गया कि समीर एक पतली शर्ट पहने है। क्या उसे ठण्ड नहीं लग रही होगी? अपना जरा भी ध्यान नहीं रखता वह। समीर से कुछ ही फासले पर खड़े-खड़े उसके बारे में सोचना अच्छा लगा सुनेत्रा को। इस हालत में पहले कभी नहीं देखा था उसने समीर को? तो क्या पहले भी समीर इतनी ही मेहनत करता था अपने धन्धे

बहुत दिनों से वे दोनों इस तरह अगल-बगल पैदल नहीं चले थे। हनीमून के चन्द दिनों को छोड़ दिया जाए, तो घर के बाहर के परिवेश में वे दोनों एक दूसरे के बहुत करीब कभी नहीं रहे थे। आज जब ऐसा अवसर आया था, तो उनमें से प्रत्येक दूसरे को अपने से काफी दूर महसूस कर रहा था।

में? क्या इसीलिए रोज घर लौटने में देर हुआ करती थी उसे? आज भी इस हाल में न देखती समीर को, तो सुनेत्रा क्या कभी समझ पाती उसे? ऐसे अनेक प्रश्न सुनेत्रा के मन में उठने लगे। समीर तब तक मकान की ओर वापस नहीं लौटा था। बगीचे के भीतर धीमे-धीमे चल रहा था वह। अचानक झुककर जैसे कुछ उठा लिया उसने। क्या उठाया, यह सुनेत्रा ठीक से नहीं देख पाई।

समीर भी टाइगर को नहीं देख पाया। बगीचे का चक्कर लगाकर वह अपनी गाड़ी की ओर बढ़ा। अब टाइगर जोर से भौंका। इतनी देर तक उपेक्षा होने पर उसने अपनी नाराजगी व्यक्त की जैसे। सुनेत्रा दूर से ही जैसे मन-ही-मन बुदबुदायी—"टाइगर, तूने बाजी मार ली।"

टाइगर की आवाज से अचकचाकर घूम कर खड़ा हो गया समीर। उसके चेहरे पर आश्चर्यहीनता का भाव सुनेत्रा को साफ नज़र आया। बाल बिखरे-बिखरे। शर्ट के बटन भी यथास्थान नहीं थे। जूते, कीचड़ में सने हुए। कुल मिलाकर परेशान-हाल। समीर को इस रूप में सुनेत्रा ने कभी नहीं देखा था। मन में स्नेह उपजा। हजार हो, दूर चला गया हो, फिर भी है तो वह अपना ही। मन में एक हूक उठी। व्यथित हो गयी सुनेत्रा।

"टाइगर, तू यहां क्या कर रहा है?" समीर ने टाइगर के सिर पर हाथ फेरा। पूंछ हिला-हिलाकर टाइगर ने अपना स्नेह व्यक्त किया। मनुष्य भी यदि कुत्ते की तरह स्वामिभक्त होता, तो शायद कोई समस्या उत्पन्न न होती, यह सोचकर मन-ही-मन हंसी आई सुनेत्रा को।

"नेत्रा, तुम!" इतनी देर बाद सुनेत्रा पर नज़र पड़ी समीर की।

"शाम को घूमने निकली थी। तुम्हारी गाड़ी देखकर टाइगर इस तरफ दौड़ आया। उसके पीछे-पीछे मुझे भी—" कहते-कहते रुक गई सुनेत्रा।

"मकान के ग्राहक थे, मकान को देखने आये थे," अंगुली उठाकर मकान की ओर इशारा किया समीर ने, "लोग समझते हैं कि मकान खरीदने-बेचने में न जाने कितना फायदा करा सकता हूं मैं उनका।" सुनेत्रा कुछ नहीं बोली सिर्फ सुनती रही। कम-से-कम इस समय समीर के कामकाज के बारे में कोई टिप्पणी करना उसे उचित न लगा। पहले भी इस बात को लेकर घर-गृहस्थी में कई बार खटपट हो चुकी थी।

"तुम लोग थोड़ा रुको, मैं मकान को बन्द करके आता हूं।" कहकर मकान की ओर बढ़ गया समीर। सुनेत्रा उसी तरफ ताकती रही काफी देर। एक के बाद एक, बहुत कुछ घट गया इस बीच उसके मन में। जो व्यक्ति इस तरह उसके सामने है, उस पर क्या कुछ भी अधिकार नहीं है उसका? अधिकार-बोध क्या इतना कमजोर होता है?

"चलो, तुम लोगों के साथ ज़रा टहल लूं।" मकान की चाबी पैंट की जेब में रखते हुए पास आ खड़ा हुआ समीर। उसकी बात से अवाक् रह गई सुनेत्रा। टाइगर की चेन अब अपने हाथ में बहुत हलकी लगने लगी उसे। क्या समीर सचमुच उनके साथ पैदल चलेगा?

क्या बात करे सुनेत्रा? समीर के बगल-बगल चलते हुए कोई बात सूझ ही नहीं रही थी उसे। कुछ तो बोलना पड़ेगा, यह सोचते हुए उसकी दृष्टि अचानक फिर जा पड़ी समीर की पतले कपड़े की शर्ट पर। उसने कहा—"अच्छी खासी ठण्ड में तुम ऐसी पतली शर्ट पहने हो! यह ठीक नहीं, ठण्ड लग सकती है।"

समीर हंस दिया। लौटकर अपनी गाड़ी की ओर गया। गाड़ी का दरवाजा खोलकर उसने कोट निकाला और पहन लिया। बहुत अच्छा लगा सुनेत्रा को। इतनी सरलता से समीर ने उसकी बात मान ली। कोट गाड़ी में ही रखा था, फिर इस तरह क्यों घूम रहा था वह? क्या आजकल स्वयं की ओर ध्यान देने तक का वक्त नहीं है उसके पास।

बहुत दिनों से वे दोनों इस तरह अगल-बगल पैदल नहीं चले थे। हनीमून के चन्द दिनों को छोड़ दिया जाए, तो घर के बाहर के परिवेश में वे दोनों एक-दूसरे के बहुत करीब कभी नहीं रहे थे। आज जब ऐसा अवसर आया था, तो उनमें से प्रत्येक दूसरे को अपने से काफी दूर महसूस कर रहा था।

किस ओर जा रहे थे वे, इसका उन्हें खुद पता नहीं था। कोई गन्तव्य नहीं था उनका। काफी देर बाद समीर ने बात शुरू की, "पल्टू और रिया क्या घर पर हैं?"

"हां, अब तक कुरुक्षेत्र का एक राउण्ड हो चुका होगा।" सुनेत्रा की बात सुनकर समीर हंस पड़ा।

"मेरे पास आते हैं, तब भी लड़ते-झगड़ते रहते हैं आपस में। जाने तुम उनको कैसे संभालती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो!" समीर ने बड़े अपनेपन से कहा। जब वे साथ रहते थे, तब बच्चों के प्रति सदा उदासीन बना रहता था वह। बच्चे कोई शरारत करते, आपस में मारपीट करते, तो सुनेत्रा को ही आवाज लगाता समीर—"अरे भई, सम्भालो इनको।" परन्तु आज—

गोल पार्क का एक चक्कर लगाकर वे लोग पहले वाली जगह पर लौट आये। गाड़ी के पास पहुंचकर समीर ने पूछा, "लिफ्ट दूं तुम्हें?"

सुनेत्रा इस प्रश्न के लिए प्रस्तुत नहीं थी। इच्छा अनिच्छा के बीच झूलती हुई-सी बोली—"नहीं, नहीं। सामने ही तो घर है। टाइगर के साथ टहलती हुई चली जाऊंगी। अच्छा लगेगा।"

दरवाजा खोल कर गाड़ी में बैठते हुए समीर ने कहा, "तुम्हारा स्वास्थ्य ठीक नहीं दिखता। खयाल रखा करो अपना।" गाड़ी का इंजन स्टार्ट होते ही सुनेत्रा की आंखें छलछला आयीं। फिर आवाज करती हुई गाड़ी आंखों से ओट हो गयी। क्या केवल सुनेत्रा के शरीर पर ही नजर पड़ी समीर की? उसकी मानसिक स्थिति तो और खराब थी, पर समीर शायद यह नहीं देख पाया।

घर लौटकर भी इस अनुभूति की झनझनाहट काफी समय तक बनी रही। पन्द्रह सालों में जाने कितना समय बीत गया था इसी प्रकार। उसकी कामना और प्राप्ति के बीच ही था यह व्यक्ति। आज उसके दूर चले जाने से वह आकर्षण क्या बढ़ गया था? ऐसा न होता तो आधा घण्टे के समीर के साहचर्य से ही वह अपने को इतना सहज क्यों अनुभव कर रही थी?

समीर ही केन्द्र बन गया था सुनेत्रा की कामना और प्राप्ति का। आज उसके दूर जाते ही शायद वह आकर्षण और बढ़ गया था। तभी तो केवल आधा घण्टा समीर के साथ रह लेने से ही सुनेत्रा ने जैसे पुनः अपने आपको पा लिया था।

सप्ताह कामकाज के बोझ तले बीतते गये। सुनेत्रा हर पल व्यस्त रहती। स्कूल, छात्र, क्लास। उससे पहले के अध्यापक ने कामचलाऊ ढंग से पढ़ाया था छात्रों को। उसकी भरपाई करनी पड़ रही थी सुनेत्रा को। एक तो वह अस्थायी (टेम्परेरी) अध्यापिका थी, दूसरे उसके विषय में सभी छात्र पढ़ाई में औसतन पीछे थे।

"आप यदि बच्चों का रिजल्ट अच्छा दिखा पाएं—आई मीन, इम्प्रूव कर सकें, तो हम आपके बारे में अवश्य सोचेंगे," टिफिन पीरियड में प्रौढ़ हेड मास्टर ने स्वयं ही सुनेत्रा से कहा।

उनका इशारा समझने में कोई कठिनाई नहीं हुई सुनेत्रा को। कक्षा का रिजल्ट अच्छा रहा, तो उसकी नौकरी पक्की हो सकती थी। सुनेत्रा के लिए नौकरी पक्की होना आवश्यक थी—कम-से-कम इस समय। अब सुनेत्रा छुट्टी के बाद भी क्लास लेने लगी। स्पेशल क्लास। उसका साहचर्य पाकर छात्र-छात्राओं का अंग्रेजी विषय से भय दूर होने लगा।

मैडम अच्छी लगने लगीं उनको। क्लास में पढ़ाते समय सुनेत्रा को कभी यह ध्यान नहीं रहता कि उसके सामने पल्टू और रिया नहीं हैं। उसे ऐसा लगता, जैसे अपने ही बच्चों को पढ़ा रही है वह। इसका सुफल भी हाथों-हाथ मिला। क्लास की आखिरी बेंच पर बैठने वाला लड़का रिंटू एक दिन अकेले में सुनेत्रा से कह पड़ा, "आप पढ़ाती हैं, तो अंग्रेजी हमें उतनी कठिन नहीं लगती, जैसी पहले लगती थी। पहले के सर तो..."

सुनेत्रा ने बीच में ही टोक दिया उसे, अपने पास बुलाया और प्यार से थपकी दी। मन-ही-मन सोचा कि बच्चों के मन पर अपनी छाप छोड़कर सचमुच बहुत कुछ पा लेगी वह। यही बच्चे कल बड़े होकर अपनी सुनेत्रा मैडम को याद किया करेंगे।

नियमित क्लासों के बाद भी क्लास लेती सुनेत्रा—शाम होने तक। जब जिस बच्चे को जरूरत होती, वह उसे समय देती।

घर का आकर्षण क्षीण होकर रह गया जैसे। पल्टू-रिया को पहले की तरह मां का सान्निध्य न मिलता। वह घर पर रहती भी, तो दिन भर गृहस्थी का काम निपटाने में लगी रहती। पहले की तरह मन लगाकर रसोई भी न बना पाती। मां अब दूसरों के लिए अधिक प्राप्य हो गयी थी, पर खुद उनको प्राप्त नहीं थी, यह आक्रोश पनपने लगा बच्चों के मन में।

पल्टू बारह साल का था। कम बोलता था। उस रात डिनर टेबिल पर उसने शिकायत के लहजे में कहा, "रोज एक-सा खाना बनता है हमारे यहां। कितने दिनों से कैस रोल नहीं खाया हमनें? मां, अब तुम पहले जैसी नहीं रही।"

"कैसरोल बनाने में वक्त लगता है, बेटा।" सुनेत्रा ने समझाने की कोशिश की।

"पापा घर नहीं आते, इसीलिए तुम कुछ नहीं करती", रिया के स्वर में भी उपालंभ था।

सुनेत्रा को सब सुनना पड़ता। बस, उसकी शिकायत सुननेवाला भर कोई नहीं। पल्टू और रिया का इसमें कोई दोष भी नहीं। सचमुच अपने आप से भागने की कोशिश में वह स्कूल की हो गयी थी। घर पर रहती, तो पुरानी यादें उसे परेशान करती थीं। ऐसा नहीं, कि पल्टू और रिया के लिए वह कुछ करती नहीं। फिर भी पहले की तरह मन नहीं भरता उनका। भरे भी कैसे? मां-बाप के बीच पड़ी दरार का हरजाना वे क्योंकर चुकाएं?

"मां से कुछ मत कहो, रिया, मां हम लोगों से ज्यादा अपने स्कूल को चाहती हैं।" माता-पिता के प्रसंग को एक नया मोड़ देना चाहा पल्टू ने।

सुनेत्रा अब तक उन्हीं लोगों के बारे में सोच रही थी। पल्टू की बात उसके मन में चुभ गई। क्या सचमुच ही उपेक्षा हो रही थी उनकी? एकटक पल्टू और रिया के चेहरों की ओर ताकते-ताकते दाहिने हाथ से साड़ी का पल्ला आंखों से लगा लिया सुनेत्रा ने। रुलाई फूट पड़ी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

"रिया, अब हम लोग कभी कुछ नहीं कहेंगे।

देखो, मां रो रही हैं।" पल्टू की आवाज भी भर्रा गयी। रिया भी मां की ओर ताकती रही। सुनेत्रा का अन्तर्मन हाहाकार कर उठा। दोनों बच्चों को पास खींचकर बोली वह—"अब मैं तुम लोगों पर ही ज्यादा ध्यान दूंगी।"

अगले दिन एक के बाद एक क्लासें पड़ीं उसकी। दम लेने की भी फ़ुर्सत नहीं मिली। आखिरी पीरियड के बीच में ही स्कूल के सेक्रेटरी आकर सूचना दे गये कि हेड मास्टर ने निर्देश दिया है कि छुट्टी होने पर वह उनसे मिलने के बाद घर जाएं।

क्लास से बाहर निकलते हुए सुनेत्रा के मन में आया, कि वह एक फोन कर ले घर पर। आफिस रूम में जाकर फोन उठाया तो घर का नंबर एंगेज्ड मिला। लौटकर हेड मास्टर के कमरे में आ गयी। उनके कमरे में रिंटू बैठा था। साथ में दो व्यक्ति और थे—अवश्य उसके माता-पिता होंगे। हेड मास्टर भी थे। उन्होंने सुनेत्रा को बैठने का इशारा किया।

जैसे ही रिंटू के पास से गुजर कर सुनेत्रा बैठी, रिण्टू ने पलकें झपकाकर ताका उसकी ओर। फिर सुनेत्रा से नजर मिलते ही सिर झुका लिया उसने।

"देखिए, पिछले एक माह के हाजिरी रजिस्टर गवाह हैं इस बात के कि रिण्टू सिर्फ अंग्रेजी की क्लास में हाजिर रहा है, बाकी सारी क्लासों से गैरहाजिर रहा है वह।" हेड मास्टर ने रजिस्टर की ओर इशारा करते हुए रिण्टू के माता-पिता से कहा।

इतना ही नहीं, इस बार के साप्ताहिक टेस्ट में उसका रिजल्ट भी अच्छा रहा था। सुनेत्रा ने उसकी प्रोग्रेस रिपोर्ट आगे बढ़ा दी।

"रिंटू, बताओ तो बाकी क्लासों में तुम गैरहाजिर क्यों रहे?"

हेड मास्टर के इस प्रश्न से हक्का-बक्का रह गया रिंटू। एक बार माता-पिता की ओर देखकर उसने अपनी निगाह अपनी टीचर पर टिका दी। धीमे स्वर में बोला, "इनकी क्लास मुझे अच्छी लगती है। कुछ समझ में न आए, तो पिटाई नहीं पड़ती, डांट भी नहीं खानी पड़ती। फिर से समझा देती हैं मैडम।"

"चलो, मान लिया कि तुम्हारी बात ठीक है, पर इसी कारण क्या तुम बाकी विषय नहीं पढ़ोगे?"

रिंटू ने कोई जवाब नहीं दिया इसका।

लगभग एक घण्टे की चर्चा के बाद वे लोग बाहर निकले। रिंटू के माता-पिता ने सुनेत्रा की तारीफ की, अपने घर आने का निमंत्रण दिया। रिण्टू के चले जाने पर, लौटते समय हेड मास्टर बोले, "मैनेजमेंट के निर्देशानुसार आपकी सेवा की अवधि एक वर्ष के लिए बढ़ाई जाती है। कल आपको एक्सटेंशन का आर्डर मिल जाएगा।"

सुनेत्रा ने कलाई घड़ी देखी। शाम उतर आई थी। घर पर फोन भी नहीं कर पायी थी। बच्चे इंतजार कर रहे होंगे। कल ही उनको आश्वासन

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी भर्ती
सुनेत्रा का
ों को पास
ों पर ही

नासें पड़ी
। आखिरी
री आकर
दया है कि
वर जाएं।
के मन में
। आफिस
बर एंगेज्ड
आ गयी।
यक्ति और
मास्टर भी
किया।
नेत्रा बैठी,
ोर। फिर
ा उसने।
हाजिरी
र्फ अंग्रेजी
क्लासों में
जिस्टर की
ा से कहा।
हिक टेस्ट
सुनेत्रा ने

ों में तुम

बक्का रह
र देखकर
टिका दी।
झे अच्छी
टाई नहीं
से समझा

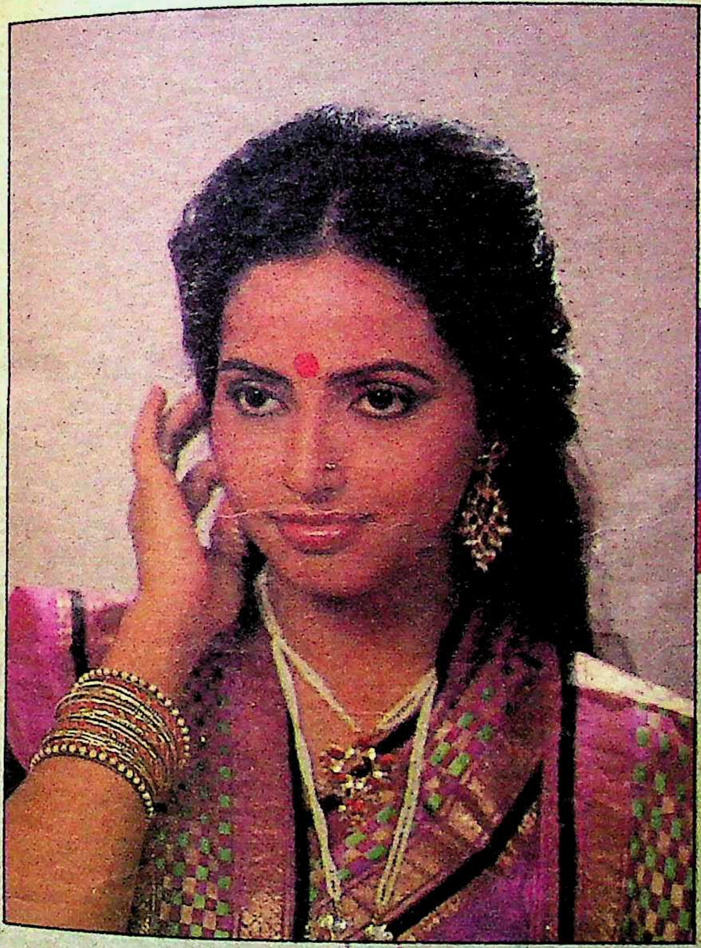
त ठीक है
पढ़ोगे?"
सका।
द वे लोग
सुनेत्रा की
ण दिया।
ड-मास्टर
ी सेवा की
ल आपको

उत्तर आई
यी। बच्चे
आश्वासन

मनोरमा

फरवरी-प्रथम अंक

दावत सत्कार विशेषांक



दावत और मेजबानी
के हुनर बताए
मेहमानी के रंग जमाए।

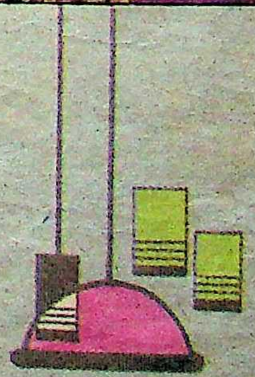
सौ से भी अधिक व्यंजन विधियां हर मौके के लिये

प्रमुख आकर्षण

- कम खर्च में बढ़िया दावत
- किशोर-किशोरियों की पार्टी
- स्पेशल दावतों के लिए चार मेनू
- किटी पार्टी हो या ताश की दावत
- फौजी सत्कार

अन्य रोचक लेख :

- 'मैं न भूलूंगी दावत की वह शाम'
- परखिए कितनी भाग्यशाली हैं आप?



आवरण कथा

दिल जीतने की कला

साथ ही हास्य-व्यंग्य, कहानियां तथा अन्य सभी स्थाई स्तंभ

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित करायें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिया था, कि ज्यादा वक्त उनको देगी और चौबीस घण्टे बीतते न बीतते आश्वासन को पूरा न कर पाने की गलती कर बैठी थी वह। ऐसा महसूस हुआ जैसे कोई भयंकर अपराध हो गया है उससे।

गैराज में समीर की फिएट खड़ी देखकर लगभग चौंक पड़ी सुनेत्रा। आज रविवार नहीं था, समीर के आने की बात रही हो, ऐसा भी याद नहीं पड़ता था। बात क्या है?

दरवाजा उढ़का हुआ था। उसे ठेलकर भीतर आते हुए चिकेन कैसरोल की गंध सी आई। हाथ का वैनिटी बैग रखकर सोफे पर बैठते-बैठते वह गंध उसके नथुनों में समा गयी। आंखें बन्द कर सुनेत्रा ने उस गन्ध के कारण का पता लगाना चाहा। पल्टू और रिया को अब तक मां के आने की खबर नहीं हुई थी।

"नेत्रा, तुम कब आई?" समीर की गाड़ी गैरेज में खड़ी देखकर सुनेत्रा उतनी नहीं चौंकी थी, जितना अब उसे अपने सामने खड़े देखकर चौंकी।

जब सुनेत्रा कुछ नहीं बोली, तो समीर ने ही सवाल किया, "क्यों, तुम्हारी तबीयत ठीक है न?"

"तबीयत तो ठीक है, पर बाहर तुम्हारी गाड़ी देखकर मैं शंकित जरूर हो उठी थी। आज मैंने बच्चों से जल्दी लौटने का वादा किया था, पर..."

"पर देर हो गई, यही न" सुनेत्रा को बीच में ही टोककर समीर ने उसकी बात पूरी कर दी। सामने की कुर्सी पर बैठते हुए उसने कहा, "दोपहर ढलने पर रिया का फोन मिला। वह जानना चाहती थी, कि चिकेन कैसरोल कैसे बनाते हैं। तुम्हारा फोन शायद लग नहीं रहा था उस समय। इसीलिए काम छोड़कर उन लोगों की खातिर आना पड़ा। सोचा, जब वह कुछ सीखना चाहती है, तो सीख ही ले।"

समीर की सभी बातें अटपटी लग रही थीं। हंसी भी आई सुनेत्रा को। "तुम कैसरोल बनाना जानते हो, यह तो मेरे लिए भी नई जानकारी है। क्या पहले कभी बनाया है?"

सुनेत्रा के मजाक पर ठठाकर हंस पड़ा समीर। हंसी रुकने पर उसने भी जवाब में मजाक ही दिया, "मैडम, आप से कहीं कोई गलती हो रही है। मुझे मालूम है, कि घर पर आप खुद रसोई पकाती हैं। चिकेन कैसरोल भी आप ही बनाती थीं, 'जो मेरा प्रिय आहार है। यह बता दूं, कि कैसरोल खाने के बाद मैं सोते-सोते अपने सपनों में खुद भी कैसरोल बनाया करता था।"

कमरा हंसी से गूंज उठा।

"असल में पहले कभी यह बताया नहीं तुमने। और सपनों में बनाया हुआ कैसरोल कभी खिलाया हो तुमने, ऐसा भी मुझे याद नहीं पड़ता।" सुनेत्रा बोली।

"हां, खिलाया तो नहीं, इसके लिए खेद व्यक्त करता हूं। खैर, अब चलो। बच्चे खाने की मेज पर हमारा इन्तजार कर रहे हैं।" कहकर समीर कुर्सी से उठ गया।

सुनेत्रा भी उठी।

डिनर टेबिल पर सुनेत्रा ने शाम को स्कूल में हुई घटना सबको सुनायी—खास तौर पर रिंटू के अंग्रेजी की क्लास में उपस्थित रहने की।

पल्टू बोला, "कितनी मजेदार बात है।"

रिया ने बातचीत में हिस्सा लिया, "लेकिन वह मां की क्लास में ही क्यों उपस्थित रहता था?"

जानकार की तरह पल्टू ने कहा, "लेकिन, रिया, बाकी क्लासों में गैरहाजिर रहकर वह जाता कहां होगा?"

उन दोनों के चेहरे बारी-बारी से देखकर और उनकी सहज-स्वाभाविक बातें सुनकर सुनेत्रा को अच्छा लगा। शायद समीर को भी ऐसा ही लगा। वह मुंह बाये निगलता रहा कैसरोल।

"मां से तो और आगे भी काम करने को कहा गया है, अब क्या होगा?" रिया ने प्रश्न किया।

पल्टू ने चटपट जवाब दिया, "क्यों, अभी की तरह हम लोग रोज रात को एक-जैसा खाना खाया करेंगे।"

"नहीं, नहीं, ऐसा क्यों?" समीर ने उनका पक्ष लिया, "अब तो तुम लोग कैसरोल बनाना सीख गये हो। जब जी चाहे, बनाना और खाना।"

समीर की बात पर सब को हंसी आ गयी। सुनेत्रा भी हंस दी।

"चलो, थोड़ा टहल लें," वाश बेसिन में मुंह धोते हुए समीर ने कहा—"बशर्ते तुम्हें कोई एतराज न हो।"

टाइगर की चेन समीर के हाथ में थी। कदम बढ़ाते हुए वे दोनों वाउण्डरी पार कर सड़क पर आ गये। सन्नाटा छाया था। इक्के-दुक्के लोग आ-जा रहे थे, पर शाम के समय जैसी व्यस्तता अब नहीं थी। आराम से चलती रही सुनेत्रा।

"तुम्हारा कांट्रेक्ट एक साल के लिए और बढ़ गया है, बहुत अच्छी बात है। मैं कल्पना कर पा रहा हूं, कि इन कुछ महीनों में ही अपने छात्रों के लिए कितना परिश्रम करना पड़ा होगा तुम्हें," चलते-चलते बातचीत की पहल समीर ने की।

"तुम्हारे कैसरोल के लिए धन्यवाद, बहुत अच्छा बना था। मैं तो सोच भी नहीं सकती थी कि बच्चों की मदद करने के लिए इस तरह दौड़े आओगे तुम।" सुनेत्रा ने प्रसंग बदलना चाहा।

"लेकिन मैं सिर्फ इसी खातिर तो नहीं आया।"

समीर की बात सुनकर ठमक गयी सुनेत्रा। समीर भी ठहर गया। चलते-चलते उनके इस तरह रुक जाने से टाइगर नाराज हुआ। समीर के हाथ में उसकी चेन का तनाव बढ़ गया। वे लोग फिर से चलने लगे। देखा तो उस दिनवाले उसी पुराने मकान के पास आ पहुंचे थे। मकान अब तक बिका नहीं था।

"और भी लोगों को दिखाया होगा तुमने यह मकान?" सुनेत्रा ने पूछा।

"कई लोगों को दिखा चुका हूं, पर अभी कोई सौदा पटा नहीं। आजकल सब लोग फ्लैट ढूंढ़ते हैं। नये जोड़ों की रुचि ऐसे पुराने और बड़े मकानों में नहीं है। फिर भी बिकेगा तो सही।"

"मैं जानती हूं, तुम इसे बेच ही लोगे।"

"हां, आखिर पुराने मकान भी बिकते ही हैं।" समीर ने अंगुली उठाकर बगीचे की तरफ इशारा करते हुए कहा, "तुम कभी दिन के समय देखना यह बगीचा—पुराने मालिक ने इस मकान में कितने जतन से लगाया होगा।" समीर सुनेत्रा के काफी पास खिसक आया। रोशनी और अंधेरे के बीच की आंखमिचौली में दोनों की नजरें टिक गयीं उस उजाड़ मकान पर।

"मैं अपने लिए भी कुछ जुगाड़ कर रहा था, पर इस कोशिश में तुम्हें ही खो बैठा।" समीर की बात फुसफुसाहट जैसी सुनाई दी सुनेत्रा को।

"मैं भी तो बांधकर नहीं रख पायी तुम्हें।" सुनेत्रा का गला रुंधने लगा। आवाज भर्रा उठी।

अपनी पीठ पर समीर के हाथ का हौला-सा स्पर्श पाकर रोमांचित हो उठी वह। बहुत दिनों से यह अनुभूति नहीं हुई थी। प्रकाश और अंधकार के उस मिश्रण में समीर का चेहरा नहीं दिख रहा था उसे, परन्तु उसकी मनःस्थिति का अन्दाज वह लगा पा रही थी।

फिर उन्हीं दो हाथों ने सुनेत्रा का चेहरा ऊपर को उठा लिया। बाहुपाश में अपनी ओर खींच लिया समीर ने उसे। आवेश में आंखें मुंदने लगीं सुनेत्रा की और अपने गाल पर समीर के ओठों का हलका-सा स्पर्श महसूस किया उसने।

उनको आपस में इस प्रकार घनिष्ठ होते देख टाइगर के भौंकने की तेज आवाज सन्नाटे को चीर गयी।

—अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

इस कथा में वास्तविक जीवन की एक सच्ची घटना प्रस्तुत की गई है, जिसके सभी पात्र वास्तविक जीवन के ही हैं, पर उनके नाम विशेष कारणों से बदल दिए गये हैं। वास्तविक जीवन की ऐसी ही कुछ और कथाएं हम 'मनोरमा' में प्रकाशित करना चाहते हैं, अतः अपने सुधी पाठक-पाठिकाओं से हमारा अनुरोध है कि वे अपने जीवन के सच्चे अनुभव कथा रूप में संजो कर यथाशीघ्र भेजें। ऐसी कथा की वास्तविकता और सच्चाई का प्रमाण अवश्य होना चाहिए। प्रत्येक प्रकाशित कथा पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

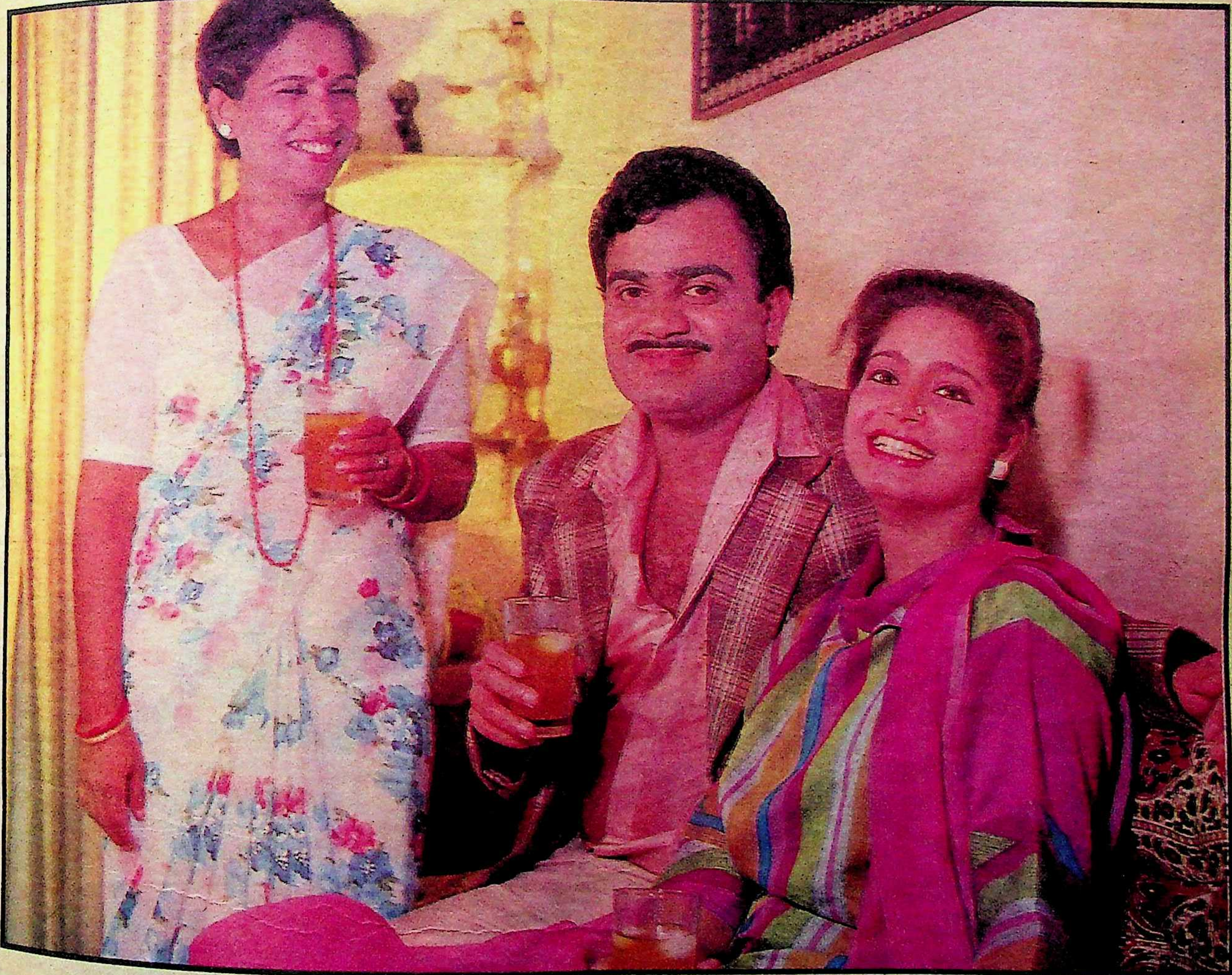
—संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बदलते दृष्टिकोण

मां-बाप का बेटी- दामाद के साथ रहना अनुचित क्यों?



छाया: विजय कुल्लरवार

हमारे समाज की अनेक कुप्रथाओं में से एक यह भी है कि शादी के बाद बेटी के घर अन्न-जल ग्रहण करना पाप है। क्या आज इस दृष्टिकोण को बदलने की जरूरत नहीं है?

अपने छोटे से परिवार के साथ रामबाबू का जीवन बड़े सुखपूर्वक बीत रहा था। दो वर्ष पूर्व ही बेटी की शादी की थी। दामाद समझदारी, निपुणता और जिम्मेदारी से अपने कर्तव्यों को निभा रहा था। सास-ससुर को भी बहुत सम्मान देता था। इकलौता बेटा मुकेश अभी-अभी कम्पनी में अफसर के पद पर नियुक्त हुआ था। उसकी शादी के लिए उपयुक्त लड़की की खोज जारी थी। रामबाबू इसी वर्ष रिटायर हुए थे। वे यही चाहते थे, कोई सुशील, समझदार लड़की इस घर की बहू बने, तो सारी जिम्मेदारियां उठाकर सास-ससुर की सेवा व सम्मान करे।

पर होनी को कौन टाल सकता है। ऑफिस से लौटते वक्त दुर्घटना में मुकेश की घटनास्थल पर ही मृत्यु हो गई। मां-बाप तो जैसे

(शेष पृष्ठ ८८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया: तैयब बादशाह

भानुप्रिया : इन्तजार अच्छी भूमिकाओं का

दक्षिण से आई भानुप्रिया को हिन्दी फिल्मों में खूब काम मिल रहा है, उसके पैर इण्डस्ट्री में जमते जा रहे हैं, लेकिन वह सन्तुष्ट नहीं है। उसे इन्तजार है कुछ अच्छी भूमिकाओं का, जिनमें वह अपने कुशल अभिनय का परिचय दे सके।

दक्षिण से आई अभिनेत्रियों की बम्बई फिल्म इंडस्ट्री में शुरू से ही एक खास जगह रही है। वैजयंतीमाला, पद्मिनी, हेमा मालिनी, रेखा, श्रीदेवी, जयाप्रदा, रति अग्निहोत्री, मीनाक्षी शेषाद्रि, माधवी सभी दक्षिण से आई हैं और थोड़े ही समय में हर एक ने हिन्दी फिल्मों में अपनी अपनी विशिष्ट जगह बनायी है। इन्हीं नामों में अब एक और नाम जुड़ गया है और वह है—भानुप्रिया का।

भानुप्रिया का रंग सांवला है, परन्तु श्रीदेवी की तरह ही उसका चेहरा भी काफी भोला-भाला है। लेकिन भानुप्रिया को यह बात सख्त

छाया: डी०आर० यादव

नापसंद है, कि उसकी तुलना श्रीदेवी से की जाय। वह चाहती है कि लोग उसे सिर्फ उसके नाम से जानें।

प्राणलाल मेहता की फिल्म 'सूर्या' के सेट पर, जहां उस पर और विनोद खन्ना पर कुछ रोमांटिक दृश्य फिल्माये जा रहे थे, उससे मुलाकात हो पायी थी। हो पायी इसलिए कह रही हूं, क्योंकि वह इधर इतना अधिक व्यस्त हो गई है, कि वह सुबह की शिफ्ट अगर बम्बई में करती है तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शाम या रात की शिफ्ट ऊटी या मद्रास में।

शॉट समाप्त होते ही विनोद खन्ना को तो उसे उसके चमचों ने घेर लिया परन्तु भानुप्रिया अकेली ही एक कोने में बैठी रही। बाद में विनोद खन्ना द्वारा भानुप्रिया से अलग-थलग रहने का राज समझ में आया। जितेन्द्र भानुप्रिया को आगे लाने की पूरी कोशिश कर रहे हैं, इसलिए विनोद खन्ना और कुछ अन्य अभिनेता भानुप्रिया में अधिक दिलचस्पी लेना पसंद नहीं करते। निजी जिंदगी में यूं भी विनोद और जितेन्द्र एक-दूसरे के सामने खड़े होने में भी कतराते हैं।

श्रीदेवी शुरू में बम्बई आई थी तो उसे अंग्रेजी और हिन्दी दोनों में ही बात करने में कठिनाई होती थी। लेकिन भानुप्रिया अंग्रेजी अच्छी बोल लेती है। हां, हिन्दी अभी वह सीख रही है। भानुप्रिया बतलाती है, "शुरू में जब मैं बम्बई आई तो मुझे हिन्दी बिलकुल ही नहीं आती थी। लेकिन मैंने तभी सोच लिया था, कि अगर हिन्दी फिल्मों में काम करना है तो मुझे हिन्दी पर अधिकार करना ही होगा। इसीलिए मैंने हिन्दी पढ़ने के लिए एक ट्यूटर रख लिया। शुरू में तो समस्या हुई, लेकिन अब हिन्दी अच्छी तरह से समझ लेती हूं और काफी कुछ बोल भी लेती हूं।" भानुप्रिया हिन्दी फिल्मों में पूरी सक्रियता से काम करना चाहती है, इसलिए अपनी हिन्दी को सुधारने का भी काफी प्रयत्न कर रही है। अब तो अपनी ज्यादातर डबिंग भी वह खुद करने लगी है।

तेलुगु फिल्मों की नम्बर वन अभिनेत्री

हिन्दी फिल्मों में आने के पहले श्रीदेवी की तरह भानुप्रिया भी तेलुगु फिल्मों की नंबर वन अभिनेत्री रह चुकी है। भानुप्रिया को फिल्मों में ब्रेक भी जल्दी मिला और उसे औरों की तरह स्ट्रगल भी नहीं करना पड़ा। भानुप्रिया बतलाती है तेलुगु फिल्मों में उसने काफी महत्वपूर्ण किरदार निभाये हैं।

दक्षिण की काफी फिल्में होते हुए भी उसने हिन्दी फिल्मों में आना क्यों पसंद किया, इस सवाल के जवाब में भानुप्रिया कहती है, "मैं अपने आपको सिर्फ तेलुगु फिल्मों तक सीमित नहीं रखना चाहती थी।"

भानुप्रिया जिस वक्त बचपन में शास्त्रीय नृत्य सीख रही थी, उसके पास उसी समय कई फिल्मों के ऑफर आये थे, परन्तु उस वक्त वह सिर्फ पढ़ना चाहती थी। उसके घर में उसके माता-पिता ने भी सोचा कि वह ठीक से पढ़ाई कर ले तो अच्छा रहेगा।

हिन्दी में उसकी 'दोस्ती-दुश्मनी' यह पहली फिल्म थी। इसके पहले उसे 'बेआबरू' नाम की फिल्म में काम करने का ऑफर मिला था, पर उसे विषय पसन्द नहीं आया, इसलिए उसने मना कर दिया। उसके हाथ से कुछ और हिन्दी फिल्में निकल गईं, क्योंकि वह दक्षिण में बनने वाली अपनी फिल्मों की वजह से हिन्दी फिल्मों के निर्माताओं को डेट्स नहीं दे पा रही थी।

'दोस्ती-दुश्मनी' बॉक्स ऑफिस पर सफल रही थी। भानुप्रिया को इस फिल्म की सफलता के कारण जल्दी ही अन्य फिल्मों के लिए साइन किया गया। उसके बाद 'इंसाफ की पुकार,' 'खुदगर्ज' आदि उसकी अन्य फिल्में भी बॉक्स आफिस पर सफल रहीं।

ख्वाहिश भानुप्रिया की

भानुप्रिया चाहती है कि उसे हिन्दी में कुछ अच्छे रोल प्राप्त हों, जिनमें वह अपने कुशल अभिनय का परिचय दे सके। फिलहाल वह पूर्णचन्द्र राव की एक फिल्म में अमिताभ बच्चन के साथ काम कर रही है, विनोद खन्ना, जितेन्द्र और मिथुन के साथ भी उसकी कई फिल्में बन रही हैं।

भानुप्रिया को दक्षिण की फिल्मों में काम करने की आदत रही है, जहां काम वक्त पर और कड़े अनुशासन से किया जाता है। बम्बई में जिस प्रकार समय व्यर्थ गंवाया जाता है, सुबह आठ बजे की शिफ्ट होते हुए भी शूटिंग दिन में दो बजे शुरू होती है, यह सब देखकर भानुप्रिया हैरान हो जाती है। भानुप्रिया अभी तक बम्बई के वातावरण में एडजस्ट नहीं हो पाई है वैसे बम्बई में जल्दी ही वह अपना फ्लैट लेने वाली है, लेकिन सेटिल वह मद्रास में ही होना चाहती है।

भानुप्रिया कहती है कि उसे अपने सांवले रंग का कोई 'कॉम्प्लेक्स' नहीं है। उसका कहना है, "यदि अपने रूप-सौंदर्य को बनाये रखने की कोशिश की जाये, तो सांवला रंग भी काफी सुंदर दिख सकता है।" उसके अनुसार नियम और अनुशासन से भोजन करना, पर्याप्त निद्रा एवं रहन सहन में सावधानी बरतना रूप सौन्दर्य के लिए आवश्यक है।

भानुप्रिया नियमित रूप से नृत्य तथा व्यायाम करती है इसीलिए खुद को स्लिम बनाये हुए है। संगीत और पेंटिंग उसके अन्य शौक हैं। वीडियो पर पुरानी फिल्में देखना भी उसे भाता है।

—अलका खेर्डेकर

फिल्म समीक्षा

गलियों का बादशाह

निर्माता के० योगी, निर्देशक शेरजंग सिंह की 'गलियों का बादशाह' मारधाड़ से भरपूर एक साधारण फिल्म है।

चार अनाथ बच्चे राजा, बिल्लू, सिकंदर और तुलसी, जो बड़े होकर राजकुमार, हेमा मालिनी, मिथुन चक्रवर्ती और स्मिता पाटिल बनते हैं, के इर्द-गिर्द कहानी का ताना-बाना बुना गया है। पूरी कहानी में घिसे-पिटे फॉर्मूलों की भरमार है। राजा बड़ी-बड़ी डकैतियां डालता है और धन गरीबों में बांटता है। बिल्लू उससे प्यार करती है। तुलसी को एक गुण्डा टाइगर (रंजीत) वेश्या बना देता है। सिकंदर दंत मंजन बेचता है और हसीन सपने देखता है।

तमाम उलझावों के बाद, अंत में, राजा, सिकंदर और बिल्लू शांतिपूर्ण जीवन बिताने के लिए गांव चले जाते हैं। अन्य कलाकार हैं पूनम ढिल्लों, डैनी डेंग्जोप्पा, अरुणा ईरानी, डा० श्रीराम लागू, एवं ओम शिवपुरी।

रजिया

निर्माता सतीश सलूजा, एवं निर्देशक बृजभूषण की 'रजिया' एक पारिवारिक फिल्म है, जिसमें जातीय भेदभाव से ऊपर उठने का संदेश दिया गया है।

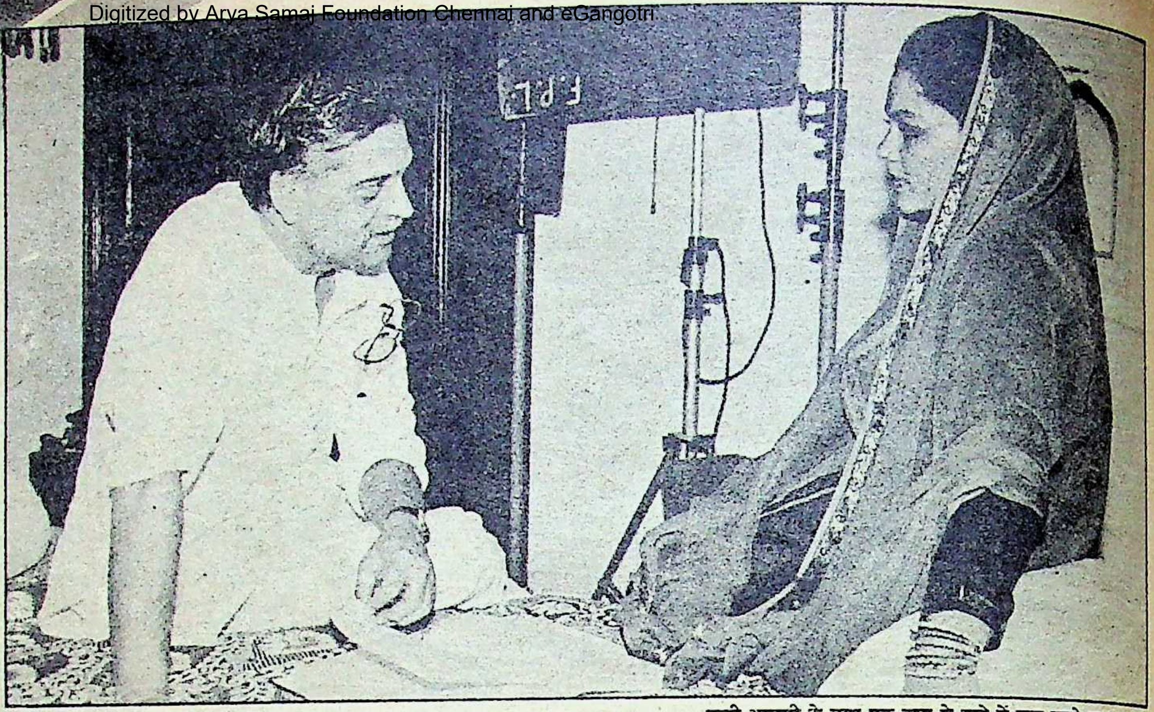
एक गांव के जमींदार के दो बेटे हैं—शक्ति सिंह (दिलीप सिन्हा) और शेखर सिंह (शेखर सुमन)। जहां शक्ति बदमाश है, वहीं शेखर एक सीधा-साधा व्यक्ति। अपने बचपन में शेखर एक मनिहारिन की लड़की रजिया (अनिता कंवर) से प्यार करता है। पर दोनों की शादी नहीं हो सकती, क्योंकि एक हिन्दू है और एक मुसलमान। शहर से पढ़कर लौटने पर उसके पिता उसकी शादी एक दूसरी लड़की (सीमा बर्मन) से तय कर देते हैं।

उधर रजिया की भी शादी हो जाती है और वह सुखी जीवन बिताते हुए एक बच्ची कमसिनिया की दादी भी बन जाती है। तभी शक्ति सिंह गरीबों की बस्ती में आग लगवा देता है। इसमें रजिया का परिवार जल जाता है। लेकिन कमसिनिया बच जाती है। शेखर कमसिनिया को गोद लेना चाहता है, जो शक्ति को पसंद नहीं आता और वह उसे मरवा देता है। मरते समय शेखर कहता है, "एक दिन ऐसा आएगा, जब जात-पांत का भेदभाव समाप्त होगा।"

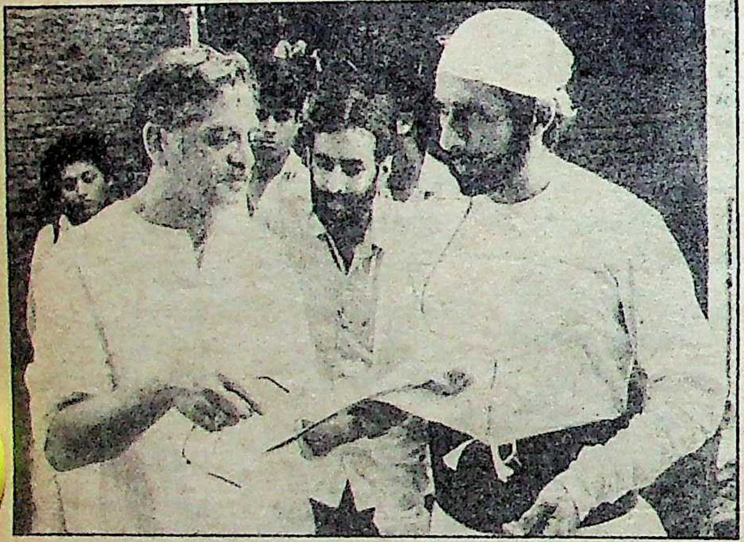
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूरदर्शन



तन्वी आजमी के साथ एक दृश्य के बारे में बात करते हुए गुलजार



'मिर्जा गालिब' की शूटिंग के समय नसीरुद्दीन शाह से गुलजार की गुफ्तगू

मिर्जा गालिब : सीरियल नहीं गजल है

बरसों बाद मिर्जा गालिब जैसे शायर की जिन्दगी को टीवी सीरियल के रूप में फिल्माने का जो प्रयास गुलजार ने किया है, वह निःसंदेह सार्थक कहा जा सकता है। गालिब की जिन्दगी का बेहद स्वाभाविक चित्रण इस सीरियल की सबसे बड़ी खूबी रही है और यही इसकी सफलता की वजह भी है।

गालिब का कलाम शताब्दियां बीत जाने पर भी वैसा ही तरोताजा है, जैसा तब था जब गालिब ने उसे बनाया, संवारा था। हर भावुक हिंदोस्तानी दिल पर गालिब की हुकूमत तभी से कायम है, आज भी है और आगे भी रहेगी। इसके साथ ही गालिब जैसे शायर की निजी जिंदगी को जानने की उत्सुकता भी उन लोगों के मन में जागती रही, जो उनके दीवाने रहे हैं। गालिब को जीवंत रूप में देखने की लोगों की इच्छा पूरी करने में सिनेमा के अलावा और क्या साधन हो सकता है?

पब्लिक की पसंदगी को ध्यान में रखकर ही आज से तैंतीस वर्ष पूर्व एक फिल्म बनी थी 'मिर्जा गालिब', जिसके निर्देशक थे स्व० सोहराब मोदी। इस फिल्म में गालिब को निहायत ही इश्क मिजाज शख्स के रूप में उभारा था, जो अपनी एक अदद प्रेमिका को लेकर ही शायरी के कसीदे काढ़ा करते हैं। उनका रंजो गम, हंसी-खुशी जैसे सब इस प्रेमिका, जिसका नाम चौदवीं बेगम बताया जाता है तथा जो खानदान से डोमनी और पेशे से तवायफ थी, पर ही केन्द्रित था। यह डोमनी गालिब के समय में थी जरूर, मगर उसके और गालिब के इतने गहरे ताल्लुक थे कि गालिब उसकी मौत पर बेजार होकर यहां तक कह दें—'तूने मेरा यार न मिलाया, मैं क्या जानूं तेरी खुदाई' अत्यंत संदेहास्पद मुद्दा है। फिल्म ने इसी मुद्दे को महत्व देकर जो लैला-मजनूं का ताना-बाना बुना, उसकी प्रामाणिकता को चुनौती देने का सवाल इसलिए भी नहीं उठता था, गालिब इंसान के रूप में अपनी शायरी से बढ़कर नहीं थे। फिल्म में भी उनकी शायरी बाजी मार ले गयी। 'मिर्जा गालिब' अगर चली तो उन अविस्मरणीय धुनों के कारण, जिन्हें मोहम्मद रफी, तलत महमूद और बुलबुल-ए-हिंदोस्तान मानी जाने वाली सुरैया ने स्वर दिये। संगीतकार गुलाम मोहम्मद का नाम फिल्म संगीत प्रेमियों के बीच तबसे गालिब की ही तरह यादगार बन गया। कुछ भी हो, कहानी छोड़ दी जाये तो यह फिल्म अपने समय की उत्कृष्ट फिल्म साबित हुई, जिसके लिए स्व० सोहराब मोदी राष्ट्रपति पुरस्कार के वाजिब हकदार बने।

फिर गालिब पर फिल्म बनाने का कोई प्रयास नहीं हुआ। और अब बरसों बाद गुलजार जैसे शायर-मिजाज और संवेदनशील निर्देशक ने इसे टीवी सीरियल के रूप में बनाने का बीड़ा उठाया है और निःसंदेह उनका प्रयास सार्थक कहा जा सकता है। गुलजार ने गालिब के प्रति किसी भी प्रकार का 'ऑबसेशन' जाहिर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने के बजाय, उनकी कुछ प्रमुख बातों को इसमें उभारा है—गालिब का महज मामूली इन्सान होना, जो जिंदगी के दांव-पेंचों से बेखबर रोजी-रोटी की जद्दोजेहद में एक आम इन्सान की तरह लगा हुआ है। शायरी करता है, मगर शायर होने के गुरूर से नावाकिफ है। अपनी शायरी को अपने कलाम में समेटकर वह सिर्फ इतना चाहता है, उसे कोई प्रकाशक छाप दे और एवज में उसे कुछ पैसे मिल जायें। 'दीवान-ए-गालिब' लिखने वाला यह गालिब रूमानी दुनिया में भटकता हुआ किसी महबूबा के तसव्वुर में गुम, शराब के पेग पर पेग चढ़ाता और बात-बात में ऐसे शेर कहने वाला कि लोग वाह-वाह मुंह से निकालें—जैसा जब कतई नहीं लगता तो लोगों के मन में बैठा वह बुत आपसे-आप टूट जाता है, जो गालिब ही नहीं हर शायर के बारे में बनाया गया है।

'मिर्जा गालिब' की भूमिका में नसीरुद्दीन शाह

गुलजार ने जो महत्वपूर्ण काम किया है वह है गालिब के शेर और गजलों का सटीक और अत्यंत सामयिक उपयोग। तब विस्मयजनक बात यह दिखाई देती है, गालिब जैसे मामूली आदमी का साया एक शायर के रूप में असाधारण रूप से फैलता जाता है। उनके कलाम की कॉपी करनेवाला, उनके एक-एक शेर की नकल उतारने में झूम-झूम उठता है। मीर और जौक जैसे बहादुर शाह के दरबार के प्रतिष्ठित शायरों को गालिब के पड़ते साये का अहसास होता है और अपनी चूलें हिलती महसूस होती हैं। शराब पीकर वेश्या के कोठे पर झूमने वाले जिस गालिब की कल्पना जनसाधारण ने अपने जेहन में बसा रखी है, वह तब टूट-फूट जाती है, जब गालिब अपनी बीवी के पायंते बैठा हुआ अपनी होने वाली औलाद का तसव्वुर कर रहा है। चौबीसों घण्टे नशे में धुत रहते वाले गालिब की बात भी तब गलत साबित हो जाती है, जब सामने आये जाम को गालिब यह कहकर लौटा देता है कि मैं दिन में कभी नहीं पीता।

मेरठ छावनी में मिलने वाली महंगी शराब की पेटियां गधे पर लदवाकर गालिब घर पहुंचता है, बीवी से बड़े प्यार से मिलता है। औलाद होने का जश्न मनाने की तैयारी के तहत इतनी शराब ले आने का कारण बताता है। उसकी फिजूलखर्ची करने की आदत का पता आपसे-आप लोगों को लग जाता है। साथ में यह भी ताज्जुब की बात पता चलती है—'दिल ही तो है न संगो खिश्त दद्दल से भर न आये क्यूं, रोएंगे हम हजार बार, कोई हमें सताए क्यूं' जैसी मर्मस्पर्शी और कालजयी गजल गालिब ने जिंदगी के उन क्षणों में नहीं लिखी जब उसकी महबूबा ने उससे बेवफाई की, बल्कि उन लमहों में लिखी, जब अचानक उसकी उम्मीदों का चिराग अचानक बुझ गया। याने पहली ही औलाद मरी हुई पैदा हुई। गालिब इस ट्रेजेडी से बेजार हो उठता है। गम गलत करने के लिए वह गजल का सहारा लेता है, जबकि उसे गिलास का सहारा लेना चाहिए था और ऐसे मौके पर जब घर में शराब की पेटियां मौजूद थीं। इन्सान गालिब के प्रति फिल्मकार गुलजार का यह शायराना इंसाफ वाकई सराहनीय भी है, प्रशंसनीय भी। आज तक चली आयी गालिब की पियक्कड़ के रूप में की गयी कल्पना को लोगों के दिमाग से हटाने का यह प्रयास वाकई उस सामाजिक दायित्व का बेहतरीन नमूना है, जिसे समझने के लिए कोई फिल्मकार तैयार नहीं। अरे भाई, 'इफेक्ट' के लिए कम से कम दारू से भरा गिलास तो गालिब के सामने धरा दिखा देते।

जिन दर्शकों को शायरी से दिलचस्पी है, उन्होंने क्या बीस इंच के परदे पर फिराक जैसे शायर को ऐसी-तैसी होते नहीं देखी, जब फिल्मी स्टाइल में एक हीरो लड़खड़ाता, शराब का गिलास छलकाता हुआ नाच रहा था—'रात कटे, रात कटे' या महादेवी वर्मा के गीत 'मधुर-मधुर मेरे दीपक जल' की चित्रात्मक अभिव्यक्ति इस तरह की थी कि एक प्रेमी अपने हीरो हान्डा की दुम में अपनी प्रेमिका को बिठाये दिशाहीन भाग रहा है। कविवर सुमित्रानंदन पंत की 'नीलांजन नयना' को लोगों ने जब हाई हील और टाइट जीन्स में देखा तो यही सोचकर संतोष कर लिया होगा कि जब मण्डी हाउस ही आंखें खो बैठा, तो हम भी क्यों न मीच लें।

लेकिन गुलजार ने 'मिर्जा गालिब' से मण्डी हाउस की भी आंखें खोल दीं। कम से कम ऐसे सीरियल्स का अब एक स्तर तो बना, जो शायरों और कवियों पर आधारित होते हैं। सचमुच गुलजार बधाई के पात्र हैं। उनका सौंदर्यबोध इस सीरियल की कड़ियों में अपनी पूरी प्रभावोत्पादकता के साथ छाया हुआ है। गालिब के जीवन का मार्मिक प्रसंग तब उजागर होता है, जब उनका दीवान कोई छापने को तैयार नहीं होता। निराश गालिब अपना दीवान लेकर अपने दोस्त मीर के पास पहुंचता है और उसके एवज में कुछ पैसों की मांग करता हुआ दिल्ली छोड़कर आगरा जाने की मंशा जाहिर करता है। तभी इंतहा तरन्नुम भरी एक जनाना आवाज फजां में गूंज उठती है—दिल ही तो है न संगो खिश्त...।

गालिब उत्सुकतावश आवाज से खिंचा-खिंचा सीढ़ियां चढ़ता कोठे पर पहुंचता है, तो एक खूबसूरत औरत को अपनी गजल गाते पाता है। वापस गालिब मीर के पास लौटता है—"गालिब की गजल तवायफ के कोठे पर पहुंच गयी, अब अवाम तक भी जरूर पहुंचेगी।"

गुलजार ने आद्योपांत अपने इस धारावाहिक में गालिब को मामूली इंसान के रूप में दिखाया है और उस मामूली इंसान के गैर-मामूली पक्ष को उस त्रासदी के जरिये उभारा, जिसे सहने की शक्ति आम आदमी में होती तो है, मगर उसकी अभिव्यक्ति का जरिया उसके पास नहीं होता। गालिब के पास यह जरिया था उनकी शायरी।

लेकिन गालिब और गुलजार को भी पीछे छोड़ देने वाला एक तथ्य इसमें मौजूद है—नसीरुद्दीन शाह। नसीर का अभिनय इतना जीवंत, इतना सशक्त है कि जिस तरह शहंशाह अकबर या सिकंदर जैसे महान विजेता की कल्पना करो तो पृथ्वीराज कपूर के अलावा और कोई अभिनेता नहीं सूझता, वैसे ही अब नसीर भी गालिब के पर्याय के रूप में हमेशा याद किया जायेगा।

जगजीत सिंह का संगीत और उसके द्वारा गायी गयी गजलें इस सीरियल का अत्यंत उज्जवल पक्ष हैं। जगजीत का उर्दू उच्चारण तथा गजल में गुंफित भावों की अदायगी का मामला हद दर्जे का हसीन और रंगीन है। कुल मिलाकर कहूं तो 'मिर्जा गालिब' गालिब पर लिखी एक हसीन गजल है, ऐसे शायद द्वारा, जो यह भी लिख सकता है:

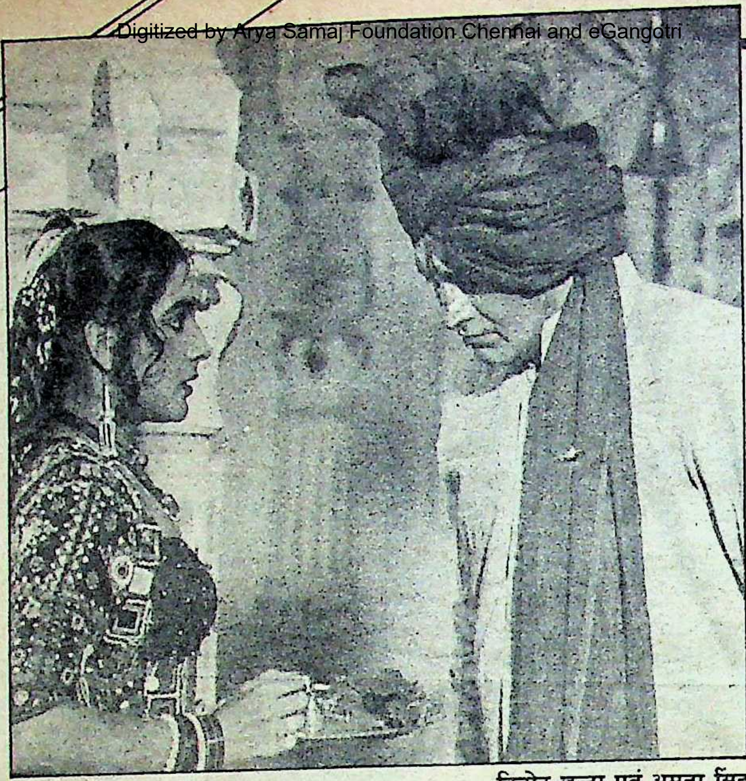
एक आंसू गिरा दो आंखों से
कोई आयत मिले नमाजी को
कोई हर्फ-ए-कलाम-ए-पाक मिले।

—हरीश तिवारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या सच है, क्या झूठ ?



विनोद खन्ना एवं अमृता सिंह

अब जमेगी जोड़ी

जिस भी हिरोइन की शादी होने वाली होती है वह पहली बात यही कहती है कि वह फिल्मों में काम करना छोड़ देगी, खाली वक्त में बच्चों से खेलेगी, शाम होते ही पति का इन्तजार करना शुरू कर देगी, रसोई में खाना पकायेगी आदि-आदि।

मगर अमृता सिंह का कहना है, "ये बातें वे अभिनेत्रियां करती हैं, जिनके संस्कार मध्यमवर्गीय होते हैं। शादी के बाद क्या औरत के लिए बच्चे जनना और रसोई सम्भालने जैसे ही काम रह जाते हैं। हर्गिज नहीं। ये काम टाले भी जा सकते हैं और अन्य जरूरी काम किये जा सकते हैं। मसलन, मेरे और विनोद के लिए यह जरूरी है हम फिल्मों में काम करें। वैसी ही जिन्दगी जीयें, जैसी अब तक जी रहे हैं। मगर जब भी मिलें प्रोफेशनल्स की तरह नहीं, बल्कि पति-पत्नी की तरह।"

"इसका मतलब आदर्श भारतीय पत्नी वाली इमेज आपको पसन्द नहीं ?"

"बिलकुल नहीं," अमृता बड़े तीखे स्वर में कहती है। विनोद खन्ना को उसके ये विचार बहुत पसन्द हैं। फरमाते हैं, "आदर्श पत्नी वाली इमेज मुझ जैसे ऐक्टर के घर नहीं चल सकती। जितनी आज़ादी मेरे पास है उतनी ही मेरी बीवी को होनी चाहिए।"

विनोद की पहली बीवी का आरोप था विनोद परायी औरतों के चक्कर में रहता था, इसलिए उसके साथ रहना दूभर हो गया। दूसरी बीवी इस सवाल पर हंस देती है, "विनोद जैसे स्टार से यह उम्मीद करना कि वह ऐसी बातों से बचा रहेगा मूर्खता है।"

श्रीदेवी के मध्यमवर्गीय संस्कार

जब से श्रीदेवी का यह बयान कुछ फिल्मी पत्रिकाओं में छपा कि वह रेखा जैसा उच्छृंखल जीवन किसी भी कीमत में नहीं जी सकती, तब से श्रीदेवी के खिलाफ कुछ भी बोलना रेखा का फर्ज हो जाता है। रेखा का कहना है, 'श्रीदेवी कितनी बड़ी स्टार बन जाये, लेकिन मिडिल क्लास के संस्कारों को नहीं छोड़ सकती। फाइव स्टार होटल में ठहरती है तो रसम-भात मांगने लगती है। खाने में सबसे ज्यादा क्या चीज पसन्द है पूछो, तो कहेगी वडा विद सांभर।' लदन में आयोजित एक शो में रेखा को भी उसी होटल में ठहरना पड़ा, जहां श्रीदेवी ठहरी थी। वहां चायनीज फूड में उसकी पसन्द की डिश पूछी गयी तो चट से उत्तपम बोल कर उसने कार्यक्रम के आयोजकों सहित होटल के मैनेजर को भी शर्मिन्दा कर दिया।

मगर जब रेखा फिल्म उद्योग में आयी तो वह भी तो ऐसी ही थी। होगी मगर अबकी रेखा का जीवन शैली सोफिया लारेन जैसी हालीवुड की प्रसिद्ध अभिनेत्री से मिलती-जुलती है। यह रेखा के लिए गर्व का

छाया: धरम मूलचंदानी

मुद्दा है। श्रीदेवी किस हद तक मिडिल क्लास संस्कारों से ग्रस्त है, उसका रेखा एक और उदाहरण देती है, कि श्रीदेवी जब देखो तब शादी की ही बात सोचती रहती है। कहती है, 'शादी करूंगी तो फिल्में छोड़ दूंगी। बच्चे होंगे तो उनकी देखभाल में समय बिताऊंगी। शाम को पति का इन्तजार करूंगी...' आगे हंसी के मारे रेखा कुछ नहीं कह पाती।

सचमुच ऐसी दुलहनियां वाली बात भला लाखों लेने वाली स्टार अभिनेत्री सोचेगी ?

गोविंदा की हिंदी

गोविंदा नीलम के साथ फिल्म 'दो कैदी' में

गोविंदा जिसके बारे में मशहूर है हिन्दी में बोलता है, अब अंग्रेजी सीखने लगा है। वैसे गोविंदा को हिन्दी भाषी मानने की गलतफहमी आहिन्दी भाषी लोगों को ही हो सकती है। कोई हिन्दी भाषी अगर उससे बात करे तो उसे लगेगा गोविंदा कोई अलग ही भाषा बोलता है। नमूना पेश है—'अक्खी रात की शिफ्ट करके थकेला हूं। दिन में अपुन को नींद नहीं आती, आराम तो मंगताहीच है। अक्खी रात ब्रेक डांस, अब अक्खा दिन ब्रेक डांस। अपुन तो हैरान हूं, साला हर पिक्चर में लोगूं को क्यूं ये डांस मंगता ही मंगता है...।'

किसी हीरोइन के साथ उसके रोमान्स की खबर जब उड़ी और उससे सच्चाई जाननी चाही तो कहने लगा, 'अपुन का उसके साथ कोई लफड़ा-वफड़ा नहीं। काहे कूं शादी बनाऊंगा, जब अपुन की शादी बनी बनायी है। सब जर्नलिस्टों की उड़ाइली बंडल है। उस हीरोइन की खोली (घर) में क्या, गल्ली तक में झांकने कूं नहीं गया।'

आप ही फैसला कीजिए यह कौन सी भाषा है ?

—बंबइया लाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वह एक अनोखी

इंदिरा बावा भारत की उन महिला जासूसों में हैं, जो अब तक न केवल देश के वरन विदेश के कई महत्वपूर्ण केस सुलझा चुकी हैं। पढ़िए, उनके अनोखे व्यक्तित्व से जुड़ी कुछ घटनाएं।

इंदिरा बावा अपने पति (बाएं) तथा एक विदेशी डिटेक्टिव के साथ

इंदिरा बावा : एक महिला जासूस

कफ परेड में स्थित 'लिटिल मोर एजेंसी' के कार्यालय में हड़बड़ाते हुए अचानक ही एक व्यक्ति ने प्रवेश किया और बताया, कि 'कोई व्यक्ति उसके ट्रेडमार्क की हू-ब-हू नकल करके नकली माल बेच रहा है, पर वह व्यक्ति कौन है, वह नहीं जानता। अतः इस केस को तो चाहे कैसे भी हो, आपको ही सुलझाना पड़ेगा?' उस महिला ने सबसे पहले तो उसकी फैक्टरी की जानकारी एकत्रित की, तत्पश्चात वह एक सेक्रेटरी के रूप में उस फैक्टरी में काम करने लगी। तब उसे पूरा रहस्य ज्ञात हो गया, कि चोर कोई बाहर का नहीं, बल्कि पांच हजार तनख्वाह पाने वाला कंपनी का सबसे बड़ा अधिकारी है, जिसके पास कंपनी का शानदार फ्लैट, गाड़ी और डायनर्स क्लब का कार्ड है। उस पर कोई झूठ-मूठ भी शक नहीं कर सकता था। पर वह व्यक्ति कंपनी का माल बेचने के बजाय नकली माल बेचता था, वास्तव में उसने कहीं गुंजाइश नहीं छोड़ी थी, जो आसानी

रोम की एक महिला जासूस के साथ इंदिरा बावा

से उस तक पहुंच सके। महिला डिटेक्टिव ने उस कंपनी में सेक्रेटरी बनकर उसके घर में ऐसा जाल बिछाया, कि वह जो भी बात करे, सुन ले। फिर तो धीरे-धीरे यह भी पता लगाना शुरू किया, कि कौन-कौन उसके दोस्त हैं... किन-किन के जरिए माल कहां-कहां जाता है और उसके दफ्तर किस क्षेत्र में खोले गए हैं? जब यह सारी जानकारी विस्तार से अपनी रिपोर्ट में पेश की गई तो मालिक भी चकरा गया, कि क्या ऐसा कठिन केस का पता एक महिला डिटेक्टिव द्वारा लगाया जा सकता है?

इस जांबाज महिला का नाम है इंदिरा बावा। इंदिरा बावा उन महिला जासूसों में हैं, जो अब तक न केवल देश के, बल्कि विदेश के कई महत्वपूर्ण केस सुलझाने में सफल रही हैं। उनका कहना है, कि ज्यादातर वे वही केस लेती हैं, जो कोई हल न कर सके। एक ऐसा ही केस उन्होंने स्वीडन की ममता से भरी तड़पती मां का लिया था।

आज से १८-१६ वर्ष पूर्व स्वीडन की एक युवती ने एक भारतीय युवक के प्रेम के आकर्षण में पड़कर उससे विवाह कर लिया था। विवाह के पश्चात उसने एक फूल जैसी बच्ची को जन्म दिया। इधर लड़की जब दो वर्ष की हो गई, तो माता-पिता में भी निरंतर झगड़े होने लगे और एक दिन पिता अपनी लड़की को लेकर न जाने कहां चले गए। १५ वर्षों तक वह विदेशी महिला बच्ची की खोज में भटकती रही, पर वह नहीं मिली। इसी बीच उसकी जमा पूंजी भी अन्य जासूसों

(शेष पृष्ठ ६० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैरियर

क्या आप डिटेक्टिव बनना चाहती हैं ?

महिला जासूस का जिक्र आते ही आपराधिक कथा-उपन्यासों का दृश्य हमारे समक्ष स्पष्ट हो उठता है, परंतु वास्तव में महिला जासूस की छवि इन चलचित्रों, कथाओं और उपन्यासों से बेहद अलग है। महिला जासूस की नौकरी रोमांचकारी तो है ही, क्योंकि इससे आर्थिक लाभ के साथ-साथ हमारा बौद्धिक स्तर भी बढ़ता है और इसके साथ ही हमें लोगों को जानने-समझने का अवसर भी मिलता है। जब किसी उलझे केस को सुलझा लिया जाता है, तो आंतरिक खुशी भी मिलती है।

महिला जासूस की नौकरी रोमांचकारी अवश्य है, पर ऐसी बात नहीं है, कि इसमें खतरे हैं। आज किशोरियों का रुझान भी इसे कैरियर के रूप में अपनाने में बढ़ता जा रहा है।

हमारे देश में जासूसी एजेंसियों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है, परंतु कुछ एजेंसियां तो पिछले पांच वर्षों से अपना सुचारु रूप से कार्य कर रही हैं। बम्बई, कलकत्ता और दिल्ली जैसे महानगरों में प्रत्येक में १० प्रमुख एजेंसियां हैं और अहमदाबाद और मद्रास में भी पांच-पांच एजेंसियां काम कर रही हैं। बंगलौर, हैदराबाद, नासिक और नागपुर में भी करीबन इतनी ही एजेंसियां काम कर रही हैं। फायर ऑफिसर, रिटायर्ड पुलिस अधिकारी व अन्य सी०बी०आई० व सी०-आई०डी० के रिटायर्ड पुलिस अधिकारी भी अब इन एजेंसियों में काम कर रहे हैं।

नरीमन पाइंट, बंबई की एक बहुमंजिला इमारत में स्थित ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी देश की सुप्रसिद्ध प्राइवेट डिटेक्टिव संस्था है। कलकत्ता, दिल्ली, बंगलौर, बंबई में इसकी शाखाएं फैली हैं। आज इस संस्था में काफी महिलाएं काम कर रही हैं। यहां के मैनेजर श्री खन्ना का कहना है कि यह कार्य बेहद रोमांचकारी है। अतः इस संस्था का नियम है कि यहां काम करने वाली लड़की का नाम गुप्त रखा जाता है। बम्बई की ग्लोब संस्था में केवल दो युवतियां काम करती हैं। यहां काम कर रही युवतियों को रात के सात बजे के बाद काम पर नहीं जाने दिया जाता। अगर कभी देर रात की पार्टी में जाना हो, तो किसी गार्ड या पुरुष डिटेक्टिव को साथ ले जाती हैं।

श्री खन्ना का कहना है कि आज महिलाएं इस क्षेत्र में पुरुषों से भी बेहतर काम कर सकती हैं, लेकिन अभी भी इस क्षेत्र में महिलाओं की कमी है।

महिला जासूस इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में कई केस सुलझाने में सफल रही हैं। खासतौर पर तलाक, पारिवारिक समस्याओं, पति-पत्नी के ब्लैकमेलिंग के कई मामले भी सुलझाए गए हैं। इनकी सफलताओं की कहानी में ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी की एक महिला जासूस द्वारा बम्बई की दो युवा लड़कियों का केस सुलझाया गया। बम्बई के एक कॉलेज से दो लड़कियां गायब हो गई थीं। उस महिला जासूस ने इसका पता करने के लिए उस लड़की की डायरी से सबसे पहले सारे टेलीफोन नंबर नोट कर लिए। उसने सब जगह फोन किया तो पता चला कि सिर्फ एक नंबर को छोड़कर बाकी सभी लड़कियां उसकी कालेज की सहेलियां थीं। जब उस नंबर पर टेलीफोन किया तो पता चला, कि वह लड़की भी घर से गायब है। उसे शक हुआ कि दोनों ने शायद साथ ही घर से भागने की योजना बनाई होगी। इस केस के हल होने बाद वे दोनों लड़कियां बंगलौर में पकड़ी गईं।

महिला जासूसों को न केवल अच्छा वेतन दिया जाता है, बल्कि एजेंसी द्वारा उनकी सुरक्षा की व्यवस्था व अच्छी देखभाल भी की जाती है। इस क्षेत्र में ज्यादातर लड़कियों को ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी बाहर के क्षेत्रों में नहीं भेजती, अगर किसी अति महत्वपूर्ण कारणवश भेजा भी जाता है, तो हवाईजहाज से ही भेजा जाता है, इनके रहने का प्रबंध भी फाइव स्टार होटलों में यह एजेंसी अपने खर्चे पर करती है।

बंबई के कफ परेड में स्थित 'लिटिल मोर एजेंसी' भी गत २८ वर्षों से अपनी एजेंसी सफलतापूर्वक चला रही है। इसकी सफलता का श्रेय भी इस एजेंसी के मैनेजिंग डायरेक्टर श्री हेनरी बावा और उनकी पत्नी श्रीमती इंदिरा बावा को जाता है। श्री हेनरी बावा विश्व जासूस संगठन के अध्यक्ष रह चुके हैं। इनका कहना है कि लड़कियां इस क्षेत्र में लड़कों से भी बेहतर काम कर सकती हैं, क्योंकि लड़कियों का 'सेंस ऑफ ह्यूमर' पुरुषों से भी बेहतर है।

इस क्षेत्र में महिलाओं की नियुक्ति के लिए ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी द्वारा २४ वर्ष की उम्र निर्धारित की गई है, जबकि लिटिल मोर एजेंसी द्वारा २५ से ३० वर्ष की उम्र रखी गई है। एक अच्छी महिला जासूस बनने के लिए कम-से-कम ग्रेजुएट होना जरूरी है। 'लिटिल मोर एजेंसी' ग्रेजुएट होने के साथ-साथ सेक्रेटरी का कोर्स प्राप्त करने वाली महिलाओं को विशेष प्रमुखता देती है। इस एजेंसी में महिला जासूसों की संख्या भी कुल तीन ही है।

महिला जासूसों को प्रशिक्षण देने के लिए भारत में कोई प्रशिक्षण संस्था नहीं है और न ही इसके लिए अलग से ट्रेनिंग व्यवस्था है। ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी में महिलाओं को मैसूर में छह माह का प्रशिक्षण दिया जाता है, परंतु यह प्रशिक्षण भी उन्हें किताबों द्वारा दिया जाता है, जिसमें देश के कानून और नियमों के बारे में जानकारी दी जाती है। जब इस संस्था में उसका प्रशिक्षण पूरा हो जाता है तो उसकी नियुक्ति जूनियर इनवेस्टीगेटर के रूप में की जाती है।

इस क्षेत्र में अगर महिला चाहे तो अपने अथक श्रम से 'इनवेस्टिगेटिव मैनेजर' का पद भी प्राप्त कर सकती है। सफलतापूर्वक कई गुत्थियों को सुलझाने के कारण उसकी पदोन्नति भी जूनियर इनवेस्टीगेटर से सीनियर इनवेस्टीगेटर के पद पर हो सकती है। सीनियर इनवेस्टीगेटर के बाद इनवेस्टीगेटिंग आफिसर और अंत में उसकी पदोन्नति 'इनवेस्टीगेटिव मैनेजर' के पद पर होती है। इस पद पर उसका प्रमुख काम केस की प्लानिंग करना और उसको किस प्रकार से हल करना ही रह जाता है। ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी में जूनियर इनवेस्टीगेटर की मासिक आय १६०० रु० निर्धारित की गई है, जबकि इनवेस्टीगेटिब मैनेजर के पद तक पहुंचकर आय ५००० रुपए मासिक तक हो सकती है।

लिटिल मोर एजेंसी में गत १४ वर्षों से काम कर रही इंदिरा बावा ने बहुत-सी ऐसी गुत्थियां सुलझायी हैं जिन्हें पुरुष भी हाथ नहीं लगा सके थे और उसे असंभव मानते थे। उनका कहना है कि अपराध फिल्मों की वजह से लोगों में यह

महिला जासूस की नौकरी रोमांचकारी अवश्य है, पर ऐसी बात नहीं है कि इसमें खतरे हैं। इसे कैरियर के रूप में अपनाने के लिए आपको क्या-क्या करना होगा—सूचनाएं दे रही है यह रचना।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की परिपक्वता देखकर उन्होंने उसे कला के अध्ययन के लिए लाहौर भेज दिया।

सतीश की आंखों के सामने गुजरा जमाना तैर जाता है। वे हंसते हुए कहते हैं, "एक छोटे शहर में चित्रकार साइनबोर्ड पेन्टर जैसा ही समझा जाता था और मध्यमवर्गीय झूठी शान कभी अपने बच्चे को पेन्टर बनाना पसंद नहीं करती। परन्तु मेरे पिता के लिए यह एक विवशता थी। आर्ट स्कूल भी मैं जब जब चल पाता था, जाता था और जब पैर जवाब दे जाते, मैं बिस्तर पर लेट जाता था।"

बीमारी और सफलता के मध्य झूलते हुए धीरे-धीरे कई वर्ष बीत गये। धीरे-धीरे सतीश को बीमारी की आदत हो गयी और उन्होंने कलाकार के रूप में समाज में भी अपना एक स्थान बना लिया। सतीश के बड़े भाई उनके सबसे बड़े मार्गदर्शक थे। उनके लिए सतीश के दिल में गहरा सम्मान है। वे कहते हैं, "उन दिनों वे मेरी सबसे बड़ी शक्ति थे। शादी के बाद वही रोल किरन ने संभाला है।

सतीश एवं किरन दोनों के हृदय में पंजाब के उस हिस्से के लिए, जो अब पाकिस्तान में है, विशेष लगाव है। वे दोनों इस वर्ष के आरम्भ में बचपन की याद ताजा करने पंजाब गये।

विभाजन की बिडम्बना और उसके परिणाम ने उनके दिमाग में जो छाप छोड़ी थी, वह उनकी कला में दृष्टिगोचर होती है। सतीश बोले, "यद्यपि कला पर हम लोगों के विचार एक हैं, लेकिन और मामलों में हम लोग एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। मैं जल्दी उत्तेजित हो जाता हूं, जबकि किरन शांत रहती हैं। लेकिन सुना है परस्पर विरोधी लोगों में ज्यादा आकर्षण होता है, शायद इसीलिए हमारी खूब पटती है।"

वास्तव में सतीश जब कभी अपनी कला का माध्यम बदलते थे, तो किरन ही उनकी सबसे बड़ी और अच्छी आलोचक होती थी। सतीश बताते हैं, "वह शुरू से मेरी पहली और सबसे अच्छी आलोचक रही है।" जैसे ही सतीश अपनी कला का माध्यम बदलते थे, किरन भी बदल जाती थी।

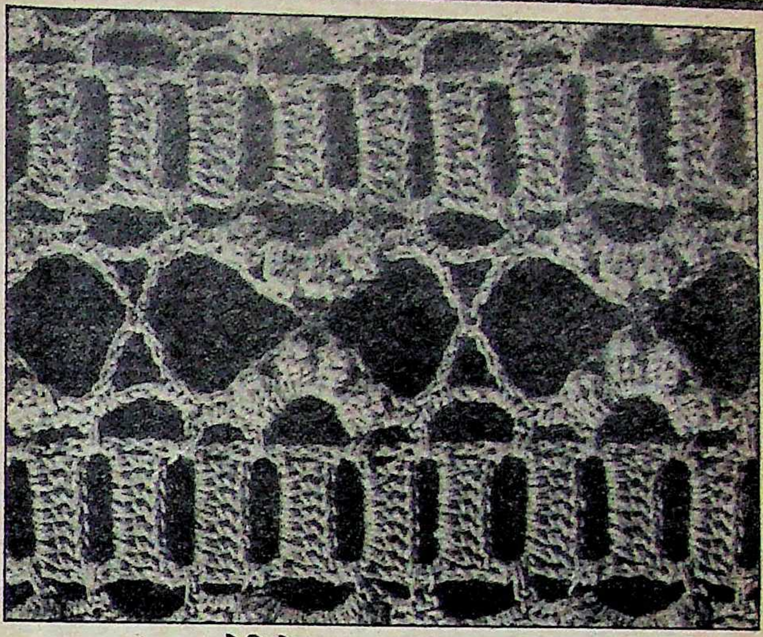
फाइन आर्ट्स में डिप्लोमा करने के बाद किरन ने कुछ गंभीर भावों की पेन्टिंग बनानी शुरू की। परन्तु उनकी पहली रुचि क्राफ्ट में थी। इसलिए सतीश ने वास्तुकला का कार्य शुरू किया तो किरन भवनों की आन्तरिक डिज़ाइन का काम करने लगीं।

किरन ने बताया, "मेरे पास काम की कोई कमी नहीं, क्योंकि सतीश हमेशा गाइडेंस के लिए मेरे साथ हैं। मैं सतीश की जिन्दगी और काम का ऐसा हिस्सा बन गयी हूं, कि मेरे पास इतना भी वक्त नहीं रहता, कि मैं उसके बाद कुछ सोच सकूं।" एक आर्कीटेक्ट बेटे और इन्टीरियर डिजाइनर एक बेटी वाला सतीश और किरन का परिवार सचमुच एक कलाप्रिय परिवार है।

सतीश कहते हैं, "परिवार में हम सभी एक-दूसरे पर गर्व करते हैं, लेकिन सच यह भी है कि सतीश की सफलताओं पर पूरा परिवार गर्व करता है। उन्होंने तीन बार राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त किये हैं। १९५६ एवं १९५८ में, दो बार पेन्टिंग्स के लिए और १९७१ में एक बार शिल्पकला के लिए। १९७८ और १९८३ में पंजाब और दिल्ली द्वारा उन्हें राज्य स्तर के पुरस्कार भी मिले हैं। बेल्जियम सरकार ने, उन्हें दिल्ली में अपने देश की एम्ब्रेसी की बिल्डिंग की डिजाइन बनाने हेतु सम्मानित किया है।

तो क्या आम पति पत्नियों की तरह उनके प्यार के कवच में कोई दरार नहीं है? पूछने पर किरन की तरफ देखकर मुस्कुराते हुए सतीश कहते हैं, "यदि इनकी कोई चीज मुझे नापसंद थी भी, तो वह नापसंदगी बरसों पहले ही समाप्त हो चुकी है, क्योंकि हम दोनों ने अपने आपको एक दूसरे में विलय कर लिया है।" मुस्कराती हुई किरन कहती हैं, हम एक-दूजे के लिए हैं, इसके बारे में कोई विवाद की गुंजाइश नहीं है।"

—पद्मा शास्त्री



—क्रोशिये का कलात्मक कवर—

(पृष्ठ ४६ का शेष)

दूसरी पंक्ति: पहले ट्रे० में १ ड०क०, ६ चे०, ७ ट्रे० छोड़ें, अगली चे० में १ ड०क०, ३ चे०, पलटिए।

तीसरी पंक्ति: लूप में ७ ट्रे०, अगले ड०क० में १ ट्रे०, १ चे०, पलटिए।

अन्तिम २ पंक्तियों को डिब्बे की गहराई के लिए आवश्यक नाप तक दो०, ४ ट्रे० की पंक्तियों का गुणन धन ३ की संख्या हो और पलटने वाली चे० अन्तिम पंक्ति के अंत में बनायी जाएगी। तागा तोड़ दें।

किनारी: पहली तरफ। पहली पंक्ति: पहली पंक्ति के बीच में बने अन्तिम ट्रे० में आधार पर उलटी तरफ से तागा जोड़ें, * ३ चे०, अगली ड०क० पंक्ति के अंत में १ ड०क०, ७ चे०, अगली ड०क० पंक्ति के अंत में १ ड०क०, चिह्न * से किनारे दो०, अंत में ३ चे०, अन्तिम चे० में १ स्लि०स्टि०। तागा तोड़ दें।

दूसरी पंक्ति: * अगले लूप में २ ड०क०, अगले लूप में ५ ट्रे० हुक से लूप निकालें, ५ ट्रे० के पहले ट्रे० में हुक घुसाएं और उतारे हुए लूप को उसमें से निकालें (एक पॉप०स्टि० बनेगी), ३ चे० उसी लूप में (एक पॉप०स्टि०, ३ चे०) दो बार और एक पॉप०स्टि०, अगले लूप में २ ड०क०, अगले लूप में २ ड०क० ७ चे० और २ ड०क० चिह्न * से दो०, दोहराते समय अंत में २ ड०क०, ७ चे० और २ ड०क० नहीं बनेगा, अन्तिम चे० में १ स्लि०स्टि० तागा तोड़ दें।

बीच में अन्तिम पंक्ति में बनी ३ चे० की तीसरी चे० में उलटी तरफ से तागा जोड़ें, ३ चे०, विपरीत भाग की तरह पूरा करें।

दूसरी पट्टी

पहली पट्टी की तरह बनाएं जब तक कि पहली २ पॉप०स्टि० पूरी न बन जाएं, १ चे०, पहली पट्टी पर सामने के लूप में १ स्लि०स्टि०, १ चे०, दूसरी पट्टी के उसी लूप में एक पॉप०स्टि०, * अगले ७ चे० लूप तक पहली पट्टी की तरह बनाएं, ३ चे०, पहली पट्टी पर सामने के लूप में स्लि०स्टि०, ३ चे०, दूसरी पट्टी पर उसी लूप में २ ड०क०, पहली पट्टी की तरह लगातार बनाती जाएं जब तक कि २ पॉप०स्टि० न बन जाएं, १ चे०, पहली पट्टी पर सामने के लूप में स्लि०स्टि० १ चे०, दूसरी पट्टी पर उसी लूप में एक पॉप०स्टि० चिह्न * से किनारे बनाएं, पहली पट्टी की तरह पूरा करें।

१४ पट्टियां और बना कर परस्पर जोड़ती जाएं जिस तरह से दूसरी पट्टी को पहली पट्टी के साथ जोड़ा गया था, अन्तिम पट्टी को पहली पट्टी के साथ जोड़ें। गीला करके डिब्बे के ऊपर खींच कर सही आकार दें।

—सौजन्य: मदुरा कोट्स

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—मां-बाप का बेटी-दामाद के साथ रहना अनुचित क्यों—

(पृष्ठ ७६ का शेष)

विक्षिप्त से हो गये थे। अपना भविष्य भी उन्हें अंधकारमय प्रतीत हो रहा था। बुढ़ापे का कोई सहारा नहीं रहा, कैसे कटेगी जिन्दगी? बेटी ने सलाह दी, "आप लोग हमारे साथ चलिए। हम दोनों अकेले ही तो हैं। हमारे साथ रहने से शायद गम कुछ हलका हो जाएगा।" दामाद ने भी बेटी की सलाह का समर्थन किया। पर राम बाबू और उनकी पत्नी इसे मानने के लिए हर्गिज तैयार नहीं थे।

हमारे समाज की अनेक कुप्रथाओं में से एक यह भी है, कि शादी के बाद बेटी के घर में अन्न-जल ग्रहण करना पाप है। कई मां-बाप तो इस किस्म के होते हैं, कि अगर विवशतावश बेटी के घर रहना पड़ जाए, तो लौटते वक्त खाने-पीने का पूरा पैसा थमा जाते हैं। उनका यह व्यवहार तो यही जाहिर करता है कि वे बेटी को परायी मानते हैं, तथा उस पर उनका कोई अधिकार नहीं। तभी तो डोली में बैठाते वक्त उसे शिक्षा दी जाती है, कि अब ससुराल ही तुम्हारा घर है। इस घर के लिए तुम एक मेहमान से अधिक कुछ नहीं।

मनोहरजी ने अपनी तीनों बेटियों और दोनों बेटों की शादियां करके अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ ली थी। बेटियां अच्छे घरों में गईं। दामाद भी सास-ससुर को काफी आदर देते थे। पर उनके अपने ही बेटे उन्हें वह सम्मान नहीं देते थे, जिसके इच्छुक हर माता-पिता होते हैं। छोटी-छोटी बातों पर घर में कलह छिड़ जाती। भाइयों की आपस में न बनती देख कर मनोहरजी ने अपनी सम्पत्ति का बंटवारा करके दोनों को अलग कर दिया। मनोहरजी पत्नी सहित छोटे बेटे व बहू के साथ रहने लगे। कुछ दिनों तक तो सब ठीक-ठाक चलता रहा। फिर बेटे-बहू बात-बात पर मां-बाप को ताने-उलाहने मारने लगे। उनकी किसी भी मांग को वे अनावश्यक तथा व्यर्थ घोषित कर नजरअंदाज कर देते या कभी-कभी उन्हें दुत्कार तक देते। मनोहरजी का दिल टूट गया।

फिर उन्होंने सोचा, चलो बड़े बेटे के पास रह लें। लेकिन बड़े बेटे ने भी वही रवैया अपनाया। मां-बाप की इतनी दुर्गति हुई, कि एक बेटा उन्हें रिक्शे में बैठा कर दूसरे के घर रवाना कर देता, तो दूसरे ही दिन दूसरा उन्हें फिर से रिक्शे में बैठा पहले के घर भेज देता। बेटियों का मन मां-बाप की दयनीय स्थिति जानकर चीत्कार कर उठा। सभी बेटियों ने उनसे आग्रह किया कि वे अपनी सहूलियत के हिसाब से बारी-बारी सभी बेटियों के पास महीना-दो-महीना रहा करें। इससे किसी एक पर अनावश्यक बोझ भी नहीं पड़ेगा और उनका बाकी जीवन भी आसानी से कट जाएगा। पर रूढ़िवादी मां-बाप नहीं माने। लोग क्या कहेंगे? यही भय उन्हें नालायक बेटों के साथ बेगैरत होकर रहने के लिए मजबूर करता रहा।

मां-बाप बेटी को परायी मानते हैं, यही उनकी भूल है। आज जब बेटे-बेटियों को समान दृष्टिकोण से पाला जाता है, समान शिक्षा दी जाती है। बेटी भी पिता की जायदाद की भागीदार मानी जाती है। फिर बेटे-बेटी में भेदभाव क्यों? दहेज के रूप में मां-बाप अपनी बेटियों को हैसियत से अधिक सामान, जेवर व धन देते हैं, उसके पश्चात जब बेटी मायके आती है उसे कपड़े, नकद राशि दी जाती है। एक तरह से सारी उम्र ही मां-बाप बेटी को देते ही रहते हैं। तब क्या कुछ दिन उसके साथ रहने का भी उन्हें अधिकार नहीं?

अगर बेटी के साथ उसके सास-ससुर रहते हों, तब तो मां-बाप को अकेले या मजबूरीवश परिस्थितियों के अनुकूल जीने पर मजबूर होना पड़ता है। पर अगर बेटी-दामाद अलग रहते हैं, तब तो बेबस, असहाय, दयनीय परिस्थितियों में फंसे मां-बाप को बेटी-दामाद के साथ रहने में कोई एतराज नहीं होना चाहिए। और वह भी जब बेटी-दामाद खुशी से उन्हें अपने साथ रखना चाहते हों।

उमादेवी के पति का अचानक दिल का दौरा पड़ने से देहांत हो गया। उनकी इकलौती बेटी दूसरे शहर में अपने डाक्टर पति व दो बच्चों के साथ सुखी जीवन बिता रही थी। पिता की तेरहवीं के दिन के बाद जब सारे रिश्तेदार किनारा कर गये, तो बेटी-दामाद ने उनके समक्ष अपने साथ रहने का प्रस्ताव रखा। पहले तो उमादेवी नहीं मानीं, लेकिन जब कुछ हितैषियों ने भी इसे उचित ठहराया तथा दामाद के माता-पिता ने भी इस प्रस्ताव का स्वागत किया, तो संकुचित मन से वे तैयार हो गयीं।

आज उमादेवी बेटी-दामाद के साथ सुखपूर्वक जीवन जी रही हैं। कुछ समय तक समाज के टीका-टिप्पणी करने वाले ठेकेदार अनर्गल बातें करते रहे। पर उमादेवी तथा बेटी-दामाद ने कोई ध्यान नहीं दिया। फिर धीरे-धीरे सबकी जुबानें ही बन्द नहीं हुईं, अपितु कुछ ने तो उनके निर्णय की सराहना भी की, "आखिर इस अधेड़ावस्था में बेचारी अकेली कहां जातीं?" इस दया, तरसखाने वाले वाक्य के स्थान पर कुछ लोगों ने कहा, "भई, जब बेटी को बेटे की तरह पाला-पोसा, पढ़ाया-लिखाया है, दहेज, जायदाद दी है, बेटे के अधिकार दिए हैं, तो फिर वे भी अधिकारपूर्वक बेटी के साथ क्यों नहीं रह सकतीं?"

आज जरूरत है—उमादेवी जैसी सजग, निर्भीक, रूढ़िवादी परम्पराओं पर आंखें मूंदकर न चलने वाली महिलाओं की तथा उनके दामाद जैसे युवकों की, जो पत्नी के मां-बाप को भी अपने ही मां-बाप समझते हैं। उनके समधी भी प्रशंसा के पात्र हैं, जिन्होंने उमादेवी का बेटी के प्रति अधिकार बोध जगाया। अगर समाज का छोटा-सा वर्ग भी इस दृष्टिकोण का समर्थन करने लगे, तो बेटों के अपमानजनक व्यवहार से क्षुब्ध, बेटों रहित विधुर या विधवा, वृद्धावस्था में अकेले निरीह बन रहे माता-पिता को न तो वृद्धाश्रमों में जाना पड़ेगा, न तिलतिल कर जलते हुए, मन मारते हुए, दयनीय अवस्था में जीवन जीने के लिए मजबूर होना पड़ेगा। अधिकार के साथ वे अपनी बेटियों के साथ रह सकते हैं तथा अपने जीवन का शेष सफर सुख व आनन्द के साथ पूरा कर सकते हैं।

—नरेन्द्रकौर छाबड़ा

दुबले होने का अचूक नुस्खा

एक महिला बहुत मोटी थीं। जब वह बार-बार डायटिंग कर करके थक गईं, तो डाक्टर के पास पहुंचीं। उनकी परेशानी सुनकर डाक्टर ने एक बड़ा-सा कागज लिया और उस पर कुछ लिख कर एक लिफाफे में बन्द करके महिला को दे दिया।

"इसमें दवा का नाम है?" महिला ने पूछा।

"नहीं, इसमें एक छोटा-सा व्यायाम है। जिसे रोज जब जरूरत हो, तो कर लीजिएगा।"

महिला ने फीस दी और खुशी-खुशी घर आ गईं। घर आ कर उतावली हो कर लिफाफा खोला, तो पढ़कर अवाक् रह गईं। कागज में लिखा था—"जब खाने की मेज पर या किसी रेस्तरां में बैठी हों, तो अपने सिर को दाहिने से बायें और फिर बायें से दाहिने को हिलाइये। जब भी बढ़िया गरिष्ठ भोजन आपके सामने आये, तो इस व्यायाम की सहायता लीजिए। वजन शर्तिया कम हो जायेगा।" **—बी०एन०**

उपयोगी उपाय

कमरे से मक्खियां दूर करने के लिए एक गिलास पानी में दो छोटे चम्मच नमक मिलायें। फिर उससे छिड़काव करें।

० अण्डे के छिलके मनीप्लांट में डालें। उनके लिए यह एक बेहतरीन खाद है।

० सिल्क की साड़ी धोते समय आधी बाल्टी पानी में २ छोटा चम्मच ग्लिसरीन मिला कर साड़ी धोयें। इससे सिल्क में पड़ी सिलवटें दूर हो जायेंगी।

० अगर आपके जूते अंदर से गीले हो गये हों तो उसमें अखबार को गोल-गोल करके पूरे जूते में मोड़कर रख दें। अखबार पूरा पानी सोख लेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

द्वितीय पाक्षिक फलादेश-जनवरी १९८९

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष): अनेक लाभप्रद अवसर आएंगे। व्यक्तित्व का विकास होगा। किसी परेशानी से मुक्ति मिल सकेगी। विवाह संबंधी चिंता का निवारण होगा। अवैध कार्यरत लोगों का संपर्क अहितकर सिद्ध हो सकता है। पदोन्नति होने की आशा है। स्थानान्तरण भी हो सकता है।

१४ मई से १३ जून (वृष): परिवार की वृद्धि होगी। कोई कार्य आपके नेतृत्व में संपन्न होगा। किसी स्थान की यात्रा होगी। भाग्योदयकारी कोई बात घटित होगी। बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। पैरों और नितम्ब का दर्द दूर होगा।

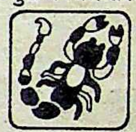
१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन): अवसर से लाभ उठाना होगा। आवास अथवा जगह-जायदाद संबंधी चिंता रहेगी। यौन-विकार होने का भय रहेगा। उचित उपचार होने पर पक्षान्त तक सभी विकार दूर हो सकेंगे। लगन और आत्मविश्वासपूर्वक कार्य करने पर अवश्य सफलता मिल सकेगी।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क): संबंधियों का अभ्युदय होगा। कोई हाथ से निकल गई वस्तु पुनः प्राप्त होगी। कार्यों में बाधाएं आ सकती हैं। पारिवारिक-जीवन सुखी रहेगा। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। नीति से काम लेने पर बाधा, तकलीफ और अपमान से बचाव हो सकेगा। प्रेमास्पद मिलन होने की संभावना रहेगी।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह): संदिग्ध चरित्रवालों से दूर रहने में ही आपका कल्याण है। दाम्पत्य-जीवन में माधुर्य और सौहार्द का अभाव न होने दें। अपने हितों के रक्षार्थ सतर्क रहना चाहिए। आर्थिक चिंता दूर होगी। विवाद या निर्वाचन आदि में सफलता पाने की संभावना है। ज्वर, आंतों और किडनी के विकार दूर होंगे।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या): किसी को ऋण देना निरापद न रहेगा। तर्कसंगत कार्य ऊहापोहपूर्वक करना आपके हित में होगा। भावना पर आधारित निर्णय हानि का कारण बन सकता है। शिक्षा ग्रहण करनेवालों को सफलता के लिए और अधिक परिश्रम करना होगा। गर्भाधान का योग रहेगा। किसी स्थान की यात्रा होगी।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला): हृदय की धड़कन और घबड़ाहट आदि विकार दूर होंगे। वाहन का सुख प्राप्त होगा। माताजी का कष्ट दूर होगा। किसी कार्य में पूंजी लगाने से लाभ होने की संभावना है। आवास संबंधी चिंता दूर होने की आशा है। शयनागार सुख न मिल सकेगा। चित्त को अशांत न होने दें।



१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक): भाई-बहन, भतीजों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। कोई पड़ोसी कष्ट का कारण बन सकता है। वात-दोष जन्य अंगों में पीड़ा हो सकती है। ऋण न लें, न दें। उत्साहपूर्वक कार्य करना होगा। अपने व्यक्तित्व और प्रभाव में वृद्धि करने का प्रयास करना होगा।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु): पारिवारिक संबंधों में सुधार होगा। आपके प्रभाव और वर्चस्व में वृद्धि होगी। नेत्र-विकार दूर होगा। उत्तम भोजन, अन्नपानादि का सुख प्राप्त होगा। लाभद प्रकरण प्रस्तुत हो सकते हैं। गरिष्ठ भोजन के कारण मुख और जीभ में दाने आ सकते हैं।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर): रोमान्स आदि के चक्कर में कदापि न पड़ें, अन्यथा अशांति, विषाद, बेकरारी के अतिरिक्त कुछ भी हाथ न लगेगा। घुमरी या सिरदर्द होने पर कुशल डाक्टर से मिलना चाहिए। ख्याति में वृद्धिकारी कोई बात घटित होगी। शारीरिक-विकार दूर होंगे। सबकी सद्भावना आपके साथ होगी।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ): व्ययकारक परिस्थिति आ सकती है। विरोधी तत्व हानि पहुंचाना चाहेंगे। हानि होने से बचाव के लिए लगन और सतर्कता से कार्य करना होगा। पारिवारिक सुख मिल सकेगा। स्त्री लाभ का कारण बन सकती है। बायीं आंख में कष्ट हो सकता है। मुकदमे में तारीख लगवाना आपके हित में होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन): मित्रों और आपके हितैषियों का अभ्युदय होगा। उपहार देने या पाने के अवसर आ सकते हैं। किसी पुत्री या बहन के विवाह संबंधी चिंता का निवारण होगा। दांतों की पीड़ा दूर होगी। आय में वृद्धि होने की आशा है।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१६, जनवरी: अर्से के बाद आर्थिक क्षेत्र में प्रगति और स्थायित्व आने की आशा है। कोई ऐसी वस्तु प्राप्त होनेवाली है, जिसे पाने के लिए आप लालायित थे। संबंधियों में पुनः अच्छे संबंध स्थापित होंगे। आपके सभी हितों की रक्षा होगी।

१७, जनवरी: आपकी लोकप्रियता में वृद्धि होगी। किसी भी दशा में आप मानसिक संतुलन बनाने में समर्थ हैं। व्यय पर नियंत्रण रख कर ही आप आर्थिक चिंता से मुक्त हो सकेंगे। वाहन-सुख प्राप्त होगा। माताजी का स्वास्थ्य सुधरेगा।

१८, जनवरी: दाम्पत्य-जीवन अशांत हो सकता है। गुप्तांग-दोष भी हो सकता है। व्यय अधिक होगा और आर्थिक परेशानी भी होने की आशंका है। नेत्र-विकार दूर होगा। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना होगा। विरोधी तत्वों से सावधान रहना होगा।

१९, जनवरी: अविवाहित व्यक्ति प्रणय सूत्र में बंध सकेंगे। दाम्पत्य-जीवन मधुर और स्नेहपूर्ण रहेगा। अप्रत्याशित रूप से धनागम होने की आशा है। किसी स्थान की सुखद यात्रा होगी।

२०, जनवरी: पदोन्नति होने की संभावना है। स्थानान्तरण भी हो सकता है। किसी कार्य में सफल होंगे। कोई मनोकामना पूर्ण होगी। सतोगुणी और उत्तम विचारों में वृद्धि होगी। हानि होने की आशंका है।

२१, जनवरी: जगह-जायदाद संबंधी परेशानी आ सकती है। अपने वाहन की उचित देख-रेख करना आवश्यक होगा। परीक्षा में सफलता पाने के लिए और अधिक परिश्रम करना होगा। गर्भाधान का योग रहेगा।

२२, जनवरी: आय होने पर भी कदाचित कुछ भी बचाना संभव न होगा। उपहार आदि पाने के अवसर आ सकते हैं। किसी कार्य में सफलता मिल सकेगी।

२३, जनवरी: पति-पत्नी के बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। परिवार में शुभ मंगल कार्य होंगे। अप्रत्याशित रूप से धन लाभ के अवसर आयेंगे। सुखद यात्राएं होंगी।

२४, जनवरी: अपव्यय पर नियंत्रण रखकर आप आर्थिक तंगी से मुक्त हो सकेंगे। सुलहनीति अपनाने में ही आपका कल्याण होगा। कफ-विकार तथा वात-दोष के कारण दुर्बलता होने का भय रहेगा।

२५, जनवरी: विवाह आदि मंगलकार्य संपन्न होंगे। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। गर्भाधान का योग रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। माली हालत में सुधार होगा। ज्वर आ सकता है।

२६, जनवरी: दाम्पत्य-जीवन के बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। पैतृक संपत्ति से लाभान्वित हो सकेंगे। वाहन-सुख प्राप्त होगा। स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना आवश्यक होगा।

२७, जनवरी: गर्भाधान का योग रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उदर-विकार दूर होगा। आप अपने कार्य में सफलता पा सकेंगे। आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी।

२८, जनवरी: आर्थिक स्थिति संतोषजनक रहेगी और आप आर्थिक चिंता से मुक्त रहेंगे। अपने पुरुषार्थ से कोई मूल्यवान वस्तु पा सकेंगे। नेत्र-विकार दूर होगा।

२९, जनवरी: आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। आपकी सुनियोजित योजनाएं पूर्ण होंगी। परिवार से विवाह आदि मंगलकार्य सम्पन्न होंगे।

३०, जनवरी: व्यय अधिक होने की आशंका है। आय होने पर भी कदाचित कुछ भी बचाना संभव न होगा। नेत्र-विकार दूर होगा। ग्रीष्म-काल में स्वास्थ्य में गड़बड़ी हो सकती है। जगह-जायदाद संबंधी मामले आपके पक्ष में हल होंगे।

३१, जनवरी: आर्थिक क्षेत्र में प्रगति न हो सकेगी। अविवाहित व्यक्ति मनचाहा जीवनसाथी पा सकेंगे। किसी स्थान की सुखद यात्रा होगी। धनागम भी होने की आशा है। गुप्तांग-दोष दूर होंगे।

द्वितीय पक्ष के पर्व, तिथि-त्यौहार

१७, जनवरी, भौमवार—पुत्रदा एकादशी व्रत (स्मार्त)
१८, जनवरी, बुधवार—पुत्रदा एकादशी व्रत (वैष्णव)
१९, जनवरी, गुरुवार—प्रदोष व्रत
२१, जनवरी, शनिवार—पूर्णिमा, माघ स्नान आरंभ
२५, जनवरी, बुधवार—संकष्टी गणेश चतुर्थी व्रत
२६, जनवरी, गुरुवार—भारतीय गणतंत्र दिवस
३०, जनवरी, सोमवार—महात्मा गांधी स्मृति दिवस

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१६, २३, ३० जनवरी—२, श्वेत, मोती, पलाश
१७, २४, ३१ " —९, रक्ताभ, मूंगा, खदिर
१८, २५, " —५, हरित, पन्ना, चिचिड़ी
१९, २६, " —३, पीत, पुखराज, पीपल
२०, २७, " —६, मिश्रित, हीरा, गूलर
२१, २८, " —८, कृष्ण, नीलम, शमी
२२, २९, " —१, अरुणाभ, माणिक्य, मदार

कब क्या करें?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी-धारण	—२७, २८, २९, ३०, ३१
क्रय-विक्रय	—१९, २६, २७, ३०
साक्षात्कार	—१९, २२, २६, २७, २९, प्रातः ८.४६ तक)
काम-क्रीड़ा	—२६, २७
विवाह	—१७, १८, १९, (दिन में ४.३२ तक) २५, २६, २७, २९

यात्रा:

पूर्व: २४, २५
पश्चिम: १९, ३०
उत्तर: २३
दक्षिण: १७, १८, २७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने पति हेनरी बावा के साथ

—इंदिरा बावा: एक महिला जासूस—

(पृष्ठ ८५ का शेष)

और वकील की भेंट चढ़ गयी। अंततः हारकर वह इंदिरा बावा के पास पहुंची और उसने अपनी व्यथा कह सुनायी। उन्होंने उस लड़की के पिता के बारे में पहले पता चलवाया, कि वे कहां के रहने वाले थे और उनका क्या कारोबार है? यह पता चलने पर कि उसके पति पंचगनी में है, उसे उसके घर की गतिविधियों का भी पता चल गया। अंत में अपने अथक प्रयास से योजना बनाते हुए उसने उस विदेशी महिला को १५ वर्ष से खोई लड़की सौंप दी। इंदिरा का कहना है, कि उसने उसकी खोई लड़की तो वापस कर दी, पर मां-बाप के इस व्यवहार से लड़की पर भी अलग असर पड़ा, क्योंकि उसके पिता उस बच्ची को लेकर कभी जर्मनी तो कभी बर्लिन में भटकते रहे।

बंबई में ही जन्मी पली इंदिरा बावा ने यहां के मीठी भाई कालेज से ग्रेजुएशन प्राप्त किया। उसके पश्चात वे 'सेक्रेटेरियल' कोर्स का प्रशिक्षण प्राप्त करने लगीं। एक दिन जब उन्होंने 'लिटिल मोर एजेंसी' का विज्ञापन देखा तो आवेदन दे दिया। अपने अतीत के कुछ रोचक प्रसंगों को कुरेदते हुए वे बतलाती हैं कि जिस दिन वे साक्षात्कार के सिलसिले में इस एजेंसी में आईं, तो उस दिन उनके सार्टिफिकेट ही खो गए थे, फिर एक-दो दिन की परेशानी के बाद मिल भी गए।

बचपन से ही इंदिराजी के मन में कुछ अनोखे काम कर दिखाने की महत्वाकांक्षा रही। यही कारण है, कि इस क्षेत्र में काम करने का आकर्षण उन्हें हेनरी बावा के समीप लाया और वे विवाह सूत्र में बंध गए। उनके पति हेनरी बावा एशिया के जाने-माने जासूस हैं और विश्व जासूस संगठन के प्रेसीडेंट भी रह चुके हैं। गत १४ वर्षों से वे अपने पति के साथ 'लिटिल मोर एजेंसी' चला रही हैं।

ताज्जुब की बात तो यह है कि इंदिरा बावा न केवल अपराधियों को पकड़ने में मदद करती हैं, बल्कि आजकल वे 'हिप्नोटिक पैरा सायकॉलजी की मदद से ऐसे अपराधियों का इलाज भी करती हैं। वे बतलाती हैं, "जुलाई १९८५ में मेरे पास एक ऐसा ही केस आया था जिसमें एक ५० वर्षीय पुरुष एक २५ वर्षीया युवती के प्रेम-जाल में फंस गया था। मैंने उसका 'हिप्नोटिक पैरा सायकॉलजी' से उसका एक माह तक उपचार किया, अब उसका यह पत्र देखिए, जिसमें लिखा है कि अब मेरे पति पहले से बेहतर हैं और मुझसे भी सामान्य व्यवहार कर रहे हैं।"

"हिप्नोटिक पैरा सायकॉलजी पद्धति का उपयोग किस प्रकार किया जाता है?" मेरे यह पूछने पर वे बतलाती हैं "इस पद्धति में अपराधी को सम्मोहन की स्थिति में लाया जाता है। इस अवस्था में वह सब कुछ उगल देता है। यह क्रिया ५-६ बार करने पर उसके मन की अपराध भावना भी खत्म हो जाती है।" अपने मन को एकाग्र करने के लिए श्रीमती इंदिरा बावा नियमित रूप से रोज दो घंटे योगाभ्यास भी करती हैं। इस एजेंसी में ही नई आने वाली महिला जासूसों को भी वे प्रशिक्षण देती हैं।

—उषा चांवला

—क्या आप डिटेक्टिव बनना चाहती हैं?—

(पृष्ठ ८६ का शेष)

गलत धारणा फैली है कि जासूसों की जिंदगी फुल एक्शन एवं रोमांचकता से भरी होती है, परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं है। वैसे तो इस क्षेत्र में महिला जासूस को 'फील्ड' के काम से लेकर रिपोर्ट बनाने तक का काम करना पड़ता है। अतः हम लोग अपनी एजेंसी में महिला जासूस को नियुक्त करने से पूर्व एक सेक्रेटरी के रूप में उसका चुनाव करते हैं और उन्हें डाटा कम्प्यूटर से किस तरह की रिपोर्ट तैयार की जाती है इसका प्रशिक्षण भी दिया जाता है। इसके अतिरिक्त इस एजेंसी की ओर से करीबन २५ पुस्तकें विशेष रूप से इन लड़कियों को प्रशिक्षण देने के लिए रखी गई हैं, जिससे उन्हें 'गाइड' किया जाता है।

श्रीमती इंदिरा बावा बतलाती हैं, "एक महत्वपूर्ण केस को सुलझाने के लिए 'प्लानिंग' बेहद जरूरी है। आपकी प्लानिंग जितनी अच्छी होगी, सफलता उतनी अच्छी प्राप्त होगी।"

इस एजेंसी में काम करनेवाली लड़कियां २००० से २५०० रुपये तक कमा सकती हैं। पर अगर वे किसी भी केस को सुलझा लेती हैं, तो उन्हें स्पेशल इंक्रीमेंट भी दिया जाता है।

बदलते समय के साथ-साथ आजकल बहुत से नए उपकरण जासूसी करने के लिए निकलने लगे हैं, जैसे स्ट्रेस एनालाइजर मशीन। इस इलेक्ट्रानिक उपकरण में अगर बयान को रेकार्ड करके स्ट्रेस एनालाइजर मशीन में डाला जाए, तो 'नहीं' शब्द आते ही लाल बत्ती जल उठती है, जिससे पता चल जाता है कि आदमी झूठ बोल रहा है। इसके अतिरिक्त हेनरी बावा ने बैंक डकैतियों पर काबू पाने के लिए इलेक्ट्रानिक यंत्र बनाया है जिसका नाम है 'नवर्स ब्रेकर'। इस उपकरण की उपयोगिता यह है कि डाका डालने के बाद डाकू बैंक से बाहर नहीं जा सकेंगे। बटन दबाते ही डाकुओं के हाथ-पांव ठंडे पड़ने लगेंगे और वे अशक्त होकर वहीं गिर पड़ेंगे। करीबन आधे घंटे तक वे नहीं उठ सकेंगे। इस उपकरण से बैंक डकैतियों को रोकने में सफलता मिलेगी। इसके अतिरिक्त 'रिकार्डल' फोन का उपयोग भी किया जा रहा है, जिसमें अपराधी की बातें रिकार्ड की जा सकती हैं। आजकल इस क्षेत्र में 'डी बागिंग' उपकरण का प्रयोग ज्यादा किया जाता है क्योंकि यह दुनिया का बेहतर उपकरण है और इससे यह पता किया जा सकता है कि कहीं आपकी बातें कोई सुन तो नहीं रहा है। अभी कुछ वर्षों में लिटिल मोर एजेंसी ने इस क्षेत्र में नई विद्या खोज निकाली है। वह है 'हिप्नोटिक पैरा सायकॉलोजी', जिसमें अपराधी सम्मोहन विद्या द्वारा सब कुछ उगल देता है।

हमारे देश में जासूस संस्थानों की कमी तो नहीं है, इसका प्रमुख कारण यह है कि इस काम के लायसेंस की आवश्यकता नहीं है। पर इस क्षेत्र में महिला जासूसों की कमी अवश्य है। अगर आप भी जासूस बनना चाहती हैं, तो देर किस बात की? आप भी चाहें तो इसे कैरियर के रूप में अपना सकती हैं। पर ध्यान रहे इस काम के लिए पैनी नजर, चुस्त और अंग्रेजी भाषा का ज्ञान जरूरी है। आपकी शैक्षणिक योग्यता भी ग्रेजुएशन होनी चाहिए। अगर आपको दूसरी भाषाओं का ज्ञान है, तो इसे आपकी अतिरिक्त योग्यता में माना जाएगा।

इसके लिए आप निम्न पतों पर संपर्क कर सकती हैं:

१- लिटिल मोर एजेंसी
सी लार्ड
कफ परेड
बम्बई।

२-ग्लोब डिटेक्टिव एजेंसी
जाली मेकर
नरीमन पाइंट
बम्बई-२१

३- स्पेशल एक्जीक्यूटिव मजिस्ट्रेट,
ए/३ ओ एन जी० सी० कालोनी,
चितरंजन नगर,
विद्या विहार,
बम्बई

—प्रस्तुति: उषा चांवला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१-२७ वर्षीय, १७१ सेमी०, सरयूपारीण कुलीन ब्राह्मण, गोत्र चान्द्रायण, सरकारी सिविल इंजीनियर (डिप्लोमा), सुन्दर, स्वस्थ, शाकाहारी युवक हेतु योग्य सरयूपारीण, सुन्दर, ट्रेन्ड ग्रेजुएट, गृहकार्य दक्ष वधू चाहिए। उच्च शिक्षित को प्राथमिकता। सामान्य एवं शीघ्र विवाहार्थ सजन्मपत्री पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०—२७४४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-२६-१/२ वर्षीया, श्रीवास्तव, सम्भ्रान्त परिवार की कन्या, एम०ए०, १५६ सेमी०, सुन्दर, गोरी, गृहकार्य दक्ष हेतु उपयुक्त कायस्थ वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७४५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-२६ वर्षीय, चौहान राजपूत, प्रतिष्ठित, सम्पन्न जमीन्दार परिवार के ग्रेजुएट, निजी मकान, निजी सम्पत्ति, खूबसूरत, कर्मठ कृषक युवक हेतु सुन्दर, गृहकार्य दक्ष, सुशील वधू चाहिए। शीघ्र अच्छा विवाह। लिखें—वि०सं०—२७४६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-२८ वर्षीय, १६६ सेमी०, ६४ किग्रा०, बी०काम०, स्वस्थ, स्मार्ट, गेहुंआ रंग, निजी व्यवसाय, चार अंकीय आकर्षक आमदनी, सुसंस्कृत, प्रतिष्ठित परिवार के कायस्थ युवक हेतु सुन्दर, गौरवर्ण, स्मार्ट, सुशिक्षित, गृहकार्य दक्ष, कायस्थ वधू चाहिए। जन्मपत्री सहित लिखें—वि०सं०—२७४७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-सुंदर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष, कुलीन घराने की एम०एस-सी०, एम०एड०, एल०-एल०बी०, श्रीवास्तव कन्या ३४/१५२/५० केजी०, केन्द्रीय सरकार में नियोजित रु० ३००० प्रति माह वेतन के लिए सुयोग्य वर की आवश्यकता है। लिखें—वि०सं०—२७४८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-२३ वर्षीया, १५५ सेमी०, बी०ए०, स्मार्ट, रंग गेहुंआ, गृहकार्य दक्ष, कश्यप राजपूत, वाथम (कहार), प्रतिष्ठित परिवार हेतु वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७४९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७-३० वर्षीया, बंगाली कायस्थ, १५२ सेमी०, गोरी, ग्रेजुएट, शिक्षिका, संगीत में रुचि, गृहकार्य में पूर्ण दक्ष कन्या हेतु वर चाहिए, विवाह अतिशीघ्र। लिखें—वि०सं०—२७५०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८-२९ वर्षीया, एम०ए०, एल-एल०बी०, आयुर्वेदरत्न, १६२ सेमी० एवं २५ वर्षीया, डबल एम०ए०, १५० सेमी०, गृहकार्य में दक्ष, सुसंस्कृत एवं शिक्षित, प्रतिष्ठित वैश्य कन्याएं हेतु शिक्षित एवं कार्यरत वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७५१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९-सुन्दर, गौर वर्ण, १६३ सेमी०, आयु ३० वर्ष, दक्षिणी ब्राह्मण, गौतम गोत्र, स्नातकोत्तर परीक्षा उत्तीर्ण, शासकीय केन्द्रीय सेवा में कार्यरत, १५०० रुपये मासिक आय वाले वर हेतु सुन्दर, गौर वर्ण, शासकीय सेवा में कार्यरत, स्वजातीय वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७५२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०-मध्य प्रदेश निवासी, ३८ वर्षीय, पंजाबी, कानूनन तलाकशुदा, १७३ सेमी०, व्यवसायी, २०००/- मासिक हेतु सुन्दर, सुशील, घरेलू वधू चाहिए। निःसंतान विधवा, तलाकशुदा चलेगी। जातिबंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२७५३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११-हैहय क्षत्रिय, कल्चुरी (राय), २७ वर्षीय, १७२ सेमी०, गौर वर्ण, केन्द्रीय सेवारत (डिप्लोमा इंजीनियर, बी०ई० पार्ट टाइम अन्तिम वर्ष में अध्ययनरत) हेतु सजातीय वधू चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२७५४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-२३ वर्षीया, एम०ए० पास, सरयूपारीण, मांगलिक कन्या हेतु सुयोग्य मांगलिक वर चाहिए। पिता केंद्र सरकार में राजपत्रित अधिकारी। लिखें—वि०सं०—२७५५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१३-मध्यमवर्गीय, राजपूत परिवार, २४/१४५,

पोस्टग्रेजुएट, गृहकार्य दक्ष, रंग गोरा, उत्तरप्रदेशीय मांगलिक कन्या हेतु सजातीय, दहेजरहित, कार्यरत वर चाहिए। उत्तरप्रदेशीय नेपाली राजपूत हेतु वरीयता। सम्पूर्ण विवरण सहित शीघ्र लिखें—वि०सं०—२७५६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-२२ वर्षीया, १५५ सेमी०, एम०ए०, श्रीवास्तव, गोरी, सुन्दर, गृहकार्य में कुशल कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए, शीघ्र एवं साधारण विवाह। लिखें—वि०सं०—२७५७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१५-१५५ सेमी०, गौरवर्ण, साहू, बी०एस-सी० पास, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष, २४ वर्षीया कन्या हेतु सजातीय, सम्मानित, शिक्षित परिवार, सेवारत वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७५८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-हाईस्कूल पास, २९ वर्षीय, १६७ सेमी०, ५० केजी०, गेहुंआ रंग, सुन्दर, स्वस्थ, निर्व्यसनी, विदेश में कार्यरत, कानूनी तलाकशुदा, दो बच्चे (लड़का १२, लड़की ६ वर्ष) हेतु सुन्दर, स्वस्थ, सभ्य, सेवाभाविका, गृहकार्य दक्ष, शाकाहारी, हिन्दी भाषी, ग्रामीण व शहरी, शिक्षिता-शिक्षित, २५ वर्षीया, पतली वधू चाहिए, जो बच्चों को मां का प्यार दे सके। अनाथ, बाल विधवा, सन्तानोत्पत्ति असमर्थ कन्या (निःसंकोच) स्वयं लिखें। कोई जाति, धर्म, दहेज, प्रान्त बन्धन नहीं। पोस्टकार्ड साइज की दो फोटो (एक आधी, एक पूरी) सहित सम्पूर्ण विवरण प्रथम बार में ही लिखें। कोर्ट मैरिज को प्राथमिकता। लिखें— R. ABHILASH, 76192— GANZOUR, TRIPOLI, LIBYA.

१७-प्रतिष्ठित कान्यकुब्ज ब्राह्मण, उपमन्युगोत्रीय, २९ वर्षीया कन्या, एम०ए०, बी०लिब०, असिस्टेंट लायब्रेरियन मध्यप्रदेश शासकीय कालेज, ऊंचाई १५० सेमी०, गेहुंआ साफ़ रंग, आकर्षक, स्वस्थ, गृहकार्य दक्ष, मृदुभाषी, धार्मिक रुचि के लिये सजातीय, स्वावलम्बी वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। योग्यता, पारिवारिक विवरण शीघ्र भेजें। लिखें—वि०सं०—२७५९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-चंन्द्रवंशी 'काहार' बिहार निवासी, निजी मकान, दो भाई हैं। बड़ा भाई २७ वर्षीय, बी०ए०, एल-एल०बी० (अध्ययनरत) साथ ही इलेक्ट्रानिक व्यवसाय। छोटा भाई २५ वर्षीय, मार्चेन्ट नेवी आफिसर। दोनों भाई गौरवर्ण, सुन्दर, आकर्षक हेतु कम से कम मैट्रिकुलेशन, गौरवर्ण, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष वधुएं चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७६०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९-ब्राह्मण, २८/१५८, गोरी, स्लिम, सुन्दर, कलात्मक अभिरुचिवाली, एम०ए०, बी०एड०, संगीत प्रभाकर, राजकीय कन्या इन्टर कालेज उ०प्र० में शिक्षिका हेतु शासकीय सेवारत, सजातीय वर चाहिए। लिखें—जे०एस० अग्निहोत्री, जी २/१, रेडियो कालोनी, इन्दौर (म०प्र०)

२०-भोपाल निवासी, प्रतिष्ठित, ब्राह्मण परिवार की ३५ वर्षीया, एम०एस-सी०, बी०एड०, शासकीय उच्च श्रेणी शिक्षिका कन्या हेतु केन्द्र, राज्य शासन, बैंक में कार्यरत वर चाहिए। म०प्र० निवासियों को प्राथमिकता। विवाह शीघ्र, लिखें—वि०सं०-२७६१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-३२ वर्षीय, १६५ सेमी०, १५०० रु० मासिक आय, शेख सुन्नी मुस्लिम, बी०ए० प्रथम वर्ष पास, सरकारी सेवारत युवक हेतु नर्स या सरकारी सेवारत वधू चाहिए। जाति बन्धन नहीं। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७६२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-राजपूत (ठाकुर), २३/१५१ सेमी०, बी०एस-सी०, बी०एड०, एम०एस-सी० (वनस्पति), गोरी, सुशील, गृहकार्य दक्ष कन्या हेतु इन्जीनियर, डाक्टर, कार्यरत एवं व्यवसायी, सुयोग्य वर चाहिए। पिता राजपत्रित अधिकारी। लिखें—वि०सं०—२७६३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-सुन्नी मुसलमान, ४४ वर्षीय, राजकीय सेवारत, वेतन रु० १५००/- प्र०मा० हेतु विधवा अथवा तलाकशुदा वधू चाहिए। आयु ३५ वर्ष से अधिक हो। पिछली बीवी से बच्चा नहीं, सम्बंध विच्छेद। फोटो सहित विवरण भेजें। लिखें—आबिद अली, पो०बा० २१, कम्पनी बाग, सहारनपुर (यू०पी०)।

२४-२९ वर्षीया, सुन्दर, सुशील, शासकीय सेवारत, कुर्मी क्षत्रिय कन्या के लिए म०प्र० निवासी, शासकीय सेवक एवं दहेज रहित वर तथा ३२ वर्षीय, व्यवसायरत युवक हेतु वधू चाहिए शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२७६४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२५-सौम्य, सुन्दर, ४७ वर्षीय, एम०बी०बी०एस०, एम०डी०, फिजिशियन हेतु लेडी डाक्टर, जीवन संगिनी चाहिये, विपुल सम्पत्ति, अपना नर्सिंग होम, मासिक पांच अंकों में। लिखें—वि०सं०—२७६५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-गढ़वाली ब्राह्मण, ३७/१५५/१५००, एम०एस-सी०, केमिस्ट पद पर कार्यरत युवक हेतु शिक्षित, सुशील वधू चाहिए। जन्म कुन्डली सहित लिखें—वि०सं०—२७६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२७-२६ वर्षीया, १६० सेमी०, गोरी, सुन्दर, आकर्षक, एम०ए०, संगीत लेक्चरर, मैढ़ क्षत्रिय स्वर्णकार कन्या के लिए डाक्टर, इन्जीनियर, सी०ए०, एम०बी०ए०, अधिकारी वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७६७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२८-विश्वकर्मा बढ़ई कन्या, २२/१५०, गोरी, सुन्दर, एम०ए०, बी०एड, शास्त्री, कला व संगीत में डिप्लोमा हेतु सुयोग्य वर चाहिए। विश्वकर्मा लोहार भी लिखें। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२७६८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२९-यादव, एम० काम०, २८/१७०/३०००, स्लिम, गोरा, बैंक कार्यरत हेतु सुशील वधू एवं २२/१५६, बी०ए०, स्लिम, गौरवर्ण, आकर्षक कन्या हेतु कार्यरत वर चाहिये। लिखें—वि०सं०-२७६९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-विश्वकर्मा बढ़ई, अध्यापक, २५/१५८, बी०ए०, आई०जी०डी० कम्प्यूटर साइंस में प्रशिक्षित के लिये सुन्दर, गोरी, इंटर/ग्रेजुएट वधू चाहिये। विश्वकर्मा लोहार भी लिखें—वि०सं०-२७७०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३१-२९ वर्षीय, प्रतिष्ठित ओसवाल, अविवाहित, श्वेताम्बर जैन, बी०ए०, एल-एल०बी०, स्मार्ट, निजी व्यवसायरत, प्रगतिशील, आयकरदाता, निजी मकान, मांगलिक युवक के लिये अतिसुन्दर, आकर्षक, सुशील, विनम्र,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सहनशील एवं गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिये, विज्ञापन उत्तम चयन हेतु प्रथम बार में पत्रिका एवं पूर्ण विवरण के साथ पत्र-व्यवहार करें। लिखें—वि०सं०—२७७१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३२-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, शांडिल्य गोत्र, २४/१६४, सुन्दर, स्वस्थ, इकहरा बदन, गोरी, आकर्षक व्यक्तित्व, गृहकार्य दक्ष, एम०एस-सी०, बी०एड० (सब प्रथम श्रेणी में) कन्या हेतु सरकारी अधिकारी, डाक्टर, इन्जीनियर, सैन्य अधिकारी से विवाह हेतु जन्मांक, पारिवारिक विवरण सहित पत्र व्यवहार आमंत्रित है। पिता, बड़ा भाई भारत सरकार में राजपत्रित अधिकारी। दहेज चाहने वाले छोड़कर लिखें—वि०सं०—२७७२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३३-२६/१५४, बी०ए०, स्लिम, रंग गेहुंआ, विनम्र, सुंदर, गृहकार्य में दक्ष, सरयूपारीण ब्राह्मण कन्या हेतु वर चाहिए। लिखें—वि०सं—२७७३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३४-दक्षिण भारतीय ब्राह्मण, ३१/१५५/३०००, केन्द्रीय विद्यालय में अध्यापिका, आकर्षक, सुशील वधू हेतु किसी भी जाति के ब्राह्मण वर की आवश्यकता है। लिखें—वि०सं०—२७७४, मनोरम, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

३५-यूपी० जिला बस्ती, ब्राह्मण, गोरा रंग, २८ वर्षीय, १७० सेमी०, ५० किग्रा०, ग्रेजुएट, हिन्दी भाषी अविवाहित, बम्बई में सरकारी नौकरी वाचमैन के लिए शिक्षित ब्राह्मण वधू चाहिए। दहेज नहीं, सादा विवाह, आडम्बर दिखावा नहीं, घर जंवाई होना भी स्वीकार, बम्बई में रहनेवाली या नौकरी करने वाली को प्रायमिकता, इच्छुक लड़की स्वयं पत्र व्यवहार कर सकती हैं, लिखें—वि०सं०—२७७५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३६-भारत सरकार के प्रतिष्ठान में ट्रांसलेटर पद पर इंदौर, मध्य-प्रदेश में कार्यरत, प्रतिष्ठित परिवार के स्वस्थ्य, श्रीवास्तव युवक, २६/१६५, एम०ए०, २०००/- रु० प्रतिमाह हेतु गोरी, सुयोग्य, सुंदर पारिवारिक कायस्थ वधू चाहिए। पोस्ट ग्रेजुएट, प्रशिक्षित को वरीयता एवं २८/१५६, एम०ए० (अर्थशास्त्र), साफ रंग, सुन्दर, गृहकार्य दक्ष, माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत वरिष्ट अध्यापिका, श्रीवास्तव कन्या हेतु बैंक, रेलवे, शिक्षा विभाग एवं सरकारी प्रतिष्ठान में कार्यरत वर चाहिए, उपजाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२७७६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३७-२७/१५० सेमी०, जायसवाल, मंगली, एम०एस-सी०, शोधरत, गेहुंआ रंग, सुन्दर, गृहकार्य निपुण, व्यवहारकुशल, प्रतिष्ठित, सुशिक्षित परिवार की कन्या हेतु सजातीय अथवा वैश्य समुदाय का शिक्षित व्यवसायी अथवा सेवारत वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७७७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३८-४५ वर्षीय, १७२ सेमी०, ७२ केजी०, गोरा रंग, राठौर राजपूत, बिहारी, एम०ए० (त्रय), केन्द्रीय सरकार में कार्यरत, सि० पर्सनल आफिसर के जीवन-साथी के लिये स्वजातीय, सुन्दर, स्वस्थ, शिक्षिता, कुलीन, निःसंतान, दायित्वहीन, सहनशील महिला (वधू) से सम्पूर्ण सत्य विवरण की अपेक्षा है। लिखें—वि०सं०—२७७८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३९-२४ वर्षीय, खण्डेलवाल (वैश्य), १८० सेमी०, बी०ए०एम०एस० युवक हेतु खण्डेलवाल/ महेश्वरी/ अग्रवाल, बी०ए०एम०एस० वधू चाहिए। दहेज बंधन नहीं। पूर्ण विवरण सहित स्वयं लड़की या संरक्षक लिखें—वि०सं०—२७७९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४०-२२/१५६, क्षत्रिय स्वर्णकार, एम०ए० (अंग्रेजी), बी०एड०, सुन्दर, गेहुंआ रंग, स्मार्ट कन्या हेतु उच्च संभ्रान्त परिवार का अच्छे पद पर कार्यरत वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७८०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४१-बंगाली कायस्थ, मध्य प्रदेश निवासी, २३/१६८, एम०एस-सी० गृह विज्ञान, हिन्दी माध्यम, गौर वर्ण, घरेलू, सौम्य, सात्विक, हस्तकला, गजल, स्वयंपाक, बागवानी में रुचि, राजपत्रित अधिकारी के पुत्री के लिये सजातीय, उपजाति बंधन नहीं, शासकीय, अर्द्धशासकीय कंपनी में कार्यरत अधिकारी वर्ग का वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२७८१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४२-२८/१७१, प्रतिष्ठित खत्री परिवार के स्मार्ट, सुन्दर, बैंक आफिसर के लिए स्मार्ट, अतिसुन्दर वधू चाहिए। उत्तर प्रदेश/ राजस्थानी को प्राथमिकता। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७८२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४३-३० वर्षीया, एम०ए०, बी०एड०, सुन्दर, गृहकार्य दक्ष, पर कुछ ऊंचा सुनती है कन्या हेतु उदार, सहृदय, शिक्षित, कार्यरत वर, कुलीन, सरयूपारीण ब्राह्मण परिवार से चाहिये। आस्पद कुल गोत्र, पारिवारिक विवरण, मूल निवास स्थान आदि सम्पूर्ण विवरण एवं जन्म कुण्डली या जन्मतिथि वार सही समय के साथ सम्पर्क करें। लिखें—वि०सं०—२७८३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४४-बंगाली कायस्थ, महाराष्ट्र निवासी, २३/१५२ सेमी०, नॉनमैट्रिक, सुंदर, स्लिम, गोरा रंग, पाककला तथा गृहकार्य में अतिनिपुण, मिलनसार कन्या हेतु सजातीय, कार्यरत या बिजनेसमैन, ३२ वर्ष तक का वर चाहिए। अच्छा एवं शीघ्र विवाह। केन्द्रीय कर्मचारी को प्राथमिकता। सम्पूर्ण जानकारी सहित लिखें—वि०सं०—२७८४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४५-२४-१/२ वर्षीया, १५५ सेमी०, ५५ किग्रा०, मांगलिक, बहुत गोरी, सुंदर, विधि स्नातक, सरयूपारीण ब्राह्मण, मध्यप्रदेश निवासी, पिता रिटायर्ड, प्रथम श्रेणी अधिकारी, छोटा भाई जल सेना में कमीशन्ड आफिसर, हेतु सरयूपारीण/ कान्यकुब्ज, डाक्टर, इंजीनियर, बैंक अधिकारी, राजपत्रित या समकक्ष वर चाहिए। उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०-२७८५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६-२८ वर्षीय, अग्रवाल, गर्ग युवक, बी०काम०, रंग गोरा, कद १६४ सेमी०, सुन्दर, यूपी० निवासी, बिहार में कार्यरत २५००/- रु० मासिक आय हेतु गोरी, सुन्दर, गृहकार्य दक्ष, शिक्षित वधू चाहिए। सम्पूर्ण विवरण प्रथम बार में लिखें—वि०सं०-२७८६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-खत्री मेहरोत्रा, कन्या, मांगलिक, १९/१५७, स्नातक छात्रा, साफ रंग, तीखे नाक-नक्श, गृहकार्य प्रवीण, कलात्मक अभिरुचि हेतु सजातीय, सुस्थापित वर। पिता वरिष्ठ बैंक प्रबन्धक, स्वःव्यवसायरत भाई, पूर्ण विवरण सहित सम्पर्क आमंत्रित। लिखें—वि०सं०—२७८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४८-२६ वर्षीय (सिंधी), इंजीनियर, बी०ई० इलेक्ट्रोनिक्स, सेवारत ३६००/- रु० मासिक, १७७ सेमी० ऊंचे, स्लिम, प्रतिभाशाली युवक हेतु सजातीय, सुन्दर, स्लिम, आकर्षक, कान्वेंट शिक्षित, पोस्टग्रेजुएट/ग्रेजुएट सरकारी सेवारत वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।
>
> विज्ञापन दर इस प्रकार है:—३० शब्दों तक ३० रुपये, ५० शब्दों तक ४० रुपये, ७० शब्दों तक ५० रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।
>
> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४९-ब्राह्मण, मध्यप्रदेशीय, २९/१८७/४५००, इंजीनियर हेतु सुन्दर एवं शिक्षित वधू एवं ३५/१५८/२४००, एम०ए०, बी०एड०, सेन्ट्रल स्कूल में अध्यापिका बहन हेतु डाक्टर, इंजीनियर, बैंक आफिसर या समकक्ष वर चाहिये। उपजाति बंधन नहीं। एक ही परिवार के प्रस्ताव भी विचारणीय। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२७८९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५०-अनुसूचित जाति, रैदास, पोस्ट ग्रेजुएट, २८/१६०/१६००, केन्द्रीय सेवारत, गेहुंआ रंग, उ०प्र० निवासी युवक हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। हरदोई, लखनऊ, कानपुर निवासी को प्राथमिकता। उपजाति बन्धन नहीं। अनिवार्य बायोडाटा सहित लिखें—वि०सं०—२७९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५१-मैठ राजपूत (स्वर्णकार) युवक, २७ वर्षीय, १६५ सेमी०, २०००/- रु० मासिक आय, बैंक सेवा में कार्यरत हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२७९१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५२-दृष्टिहीन, विश्वकर्मा, केन्द्रीय सेवारत, ३३/१६५/२५०० हेतु वधू चाहिए। विकलांग, निःसंतान विधवा भी स्वीकार्य। जाति, धर्म बन्धन नहीं। लिखें—जी०पी० विश्वकर्मा, सेक्टर जे/ई III/ ६१८, अलीगंज, लखनऊ

५३-बंगाली कायस्थ, २४/१५४, पी०एच०डी० केमि० एवं २५/१५८, एम०एस-सी०, सुन्दर, गृहकार्य निपुण कन्याओं हेतु प्रतिष्ठित परिवार के डाक्टर, इंजीनियर, आई०ए०एस०, आई०एफ०एस०, उच्च पदाधिकारी वर चाहिये। जाति बन्धन/दहेज नहीं। लिखें—वि०सं०—२७९२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५४-३० वर्षीया, गौड़ (कहार), १६४ सेमी०, रंग गेहुंआ, बी०ए० पास, सरकारी कार्यरत, वेतन १५००/- प्रति माह हेतु सरकारी कार्यरत, दहेज रहित वर चाहिये। जाति बन्धन नहीं किन्तु स्वजातीय को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०-२७९३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५५-श्रीवास्तव, २८/१५८, पी-एच०डी०, अर्द्ध-सरकारी सेवारत, आकर्षक वेतन, निजी मकान, जमीन, पी०सी०एस० अध्ययनरत युवक हेतु इकहरी, गोरी, आकर्षक, सुंदर वधू चाहिये। प्रथम बार में जन्मपत्री यदि हो तो पूर्ण विवरण सहित प्रस्ताव स्वीकार्य। सेवारत लड़की स्वयं पत्र व्यवहार कर सकती है। शीघ्र उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं—२७९४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५६-अग्रवाल (इरण्य गोत्र), ३०/१६५ सेमी०, बी०काम०, गेहुंआ रंग, आसाम में अपना निजी चाय बागान (अत्यन्त आकर्षक वार्षिक आय) कार, बंगला के लिये सुन्दर, सुशिक्षित, गौरवर्ण, पारिवारिक सुशील वधू चाहिये। दहेज नहीं। साधारण विवाह अथवा कोर्ट मैरिज के इच्छुक प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित लिखें)। विज्ञापन उत्तम चयन के लिये। लिखें—वि०सं०—२७९५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५७-सक्सेना, ग्रामीण बैंक में कार्यरत, २५/१६१ सेमी० युवक हेतु शिक्षित, गोरी, गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिये। उपजाति बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२७९६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५८-श्रीवास्तव, ३०/१६५/२०००, स्नातक, स्वतंत्र व्यवसायरत युवक, वैवाहिक प्रस्ताव आमंत्रित करता है (पिता, छोटा भाई, वित्तीय संस्थान में अधिकारी, छोटे बहनोई चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट हैं) प्रस्तावित वधू की फोटो के साथ लिखें या व्यक्तिगत रूप से सिर्फ साधारण परिवार ही सम्पर्क करें। तलाकशुदा लड़की का भी स्वागत है। लिखें—शशिभूषण श्रीवास्तव, सी ७/२५०, सेनपुरा, वाराणसी-२२१००१,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रेम से रचा गया

करुणा के अवतार बुद्ध की आंखें कुछ कहती हैं.
इस संसार को प्रेम से निहारती हैं वे.
ज़रा ग़ौर से देखिए.
और याद कीजिए उन कलाकारों को जिन्होंने सदियों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी इन दीवारों पर चित्र रचे.
और हमें सौंप गये बुद्ध के जीवन की छवियां.
मानवता को प्रेरणा देती हुई हमेशा के लिए.

सभ्यता के सीने पर घाव

अ रे रे! नहीं
हमेशा के लिए नहीं.
सिर्फ़ एस.के. साहब और सत्या की जुगल जोड़ी के बने रहने तक.
क्योंकि ऐसे लोग जो अपने जीवन में कोई छाप नहीं छोड़ पाते, समय पर अंकित किसी छाप की कोई क़ीमत नहीं समझते.
बहरहाल, बुद्ध की आंखों में उदासी गहरा है...

यह धरोहर आपकी है इसे बचा

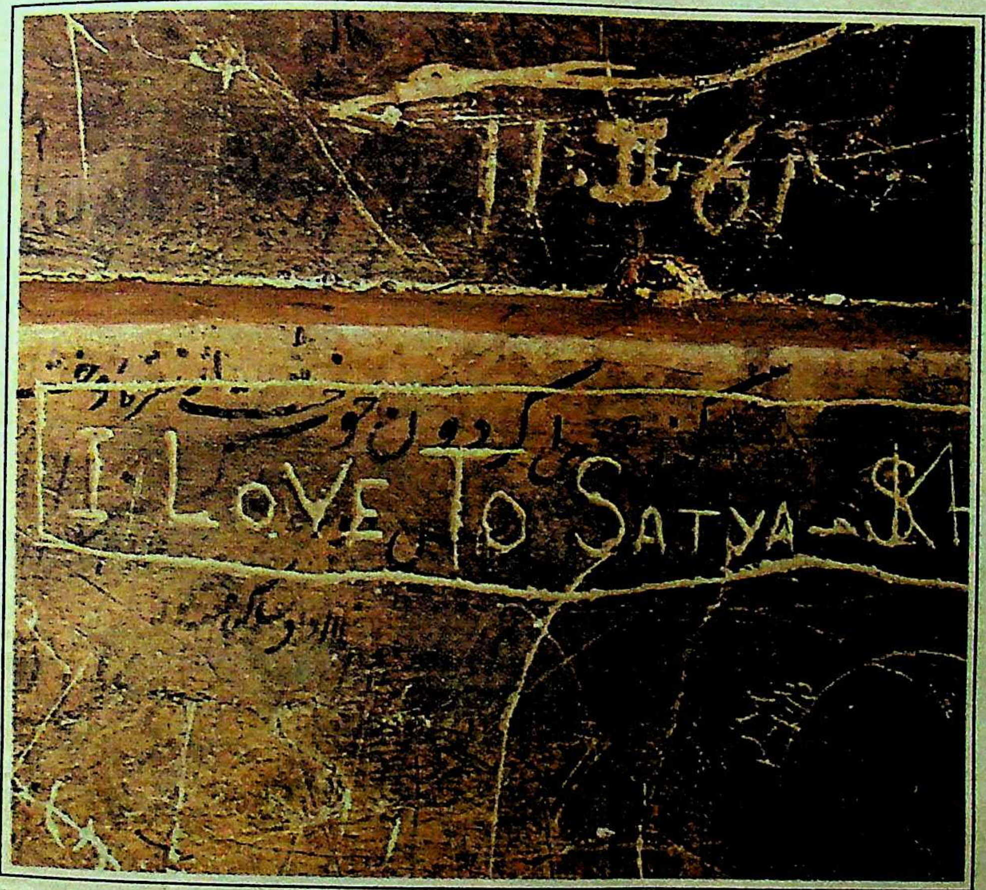
यात्रा सिर्फ़ सैर नहीं, एक खोज भी है.
भारत की अनमोल विरासत: समूची दुनि बेजोड़.

पर्यटन विभाग भारत सरकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रेमियों ने क्या किया !



अनगिनत क़िलों, स्मारकों, तीर्थों में गूंजती हुई
5 हज़ार साल की गौरव-गाथा.
और विविधता और वैभव से भरी प्रकृति.
कितने ही रंग और रंगतों में मोहती.
कोई किसी स्मारक को बदशक्ल करता दिखे,
किसी पूजास्थल या तीर्थ का अपमान करे, या
परिवेश को बिगाड़ता गंदा करता नज़र आये तो

आप चुप न बैठिए.
उसे समझाइए.
उसे रोकिए.
उसकी शिकायत कीजिए.
अपनी अनमोल विरासत को बचाइए.
सिर्फ़ यही है आपकी धरोहर.

अपना भारत सुन्दर

Department of Tourism Government of India

HTA 6238 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब त्वचा में साँस सी आई!

नया
केयो-कार्पिन
एन्टिसेप्टिक क्रीम

आपने देखा है क्या आप जो एन्टिसेप्टिक क्रीम इस्तेमाल कर रहे हैं उससे त्वचा पर गोंद जैसी चिपचिपाहट का प्रलेप हो जाता है? इसके फलस्वरूप रोमकूप का मुंह बंद हो जाता है।

लेकिन आधुनिक त्वचा परिचर्या का असली मकसद रोमकूप का मुंह खुला रखना है। इसलिए 'स्टीमिंग' और 'फेसियल' का प्रचलन शुरू हुआ। और इसी वजह से गोंद जैसी चिपचिपाहट वाली क्रीम का इस्तेमाल न करना ही अच्छा है। कारण, रोमकूप का मुंह बंद होने से त्वचा की सांस मानो बंद हो गई।

नया केयो - कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम : इसीलिए दे'ज मेडिकल ने तैयार किया है नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम। अब आपकी त्वचा राहत की सांस लेगी।

इसमें गोंद जैसी चिपचिपाहट नहीं : इसलिए आसानी से यह क्रीम त्वचा में समाकर त्वचा को सुरक्षित रखता है। चिपचिपाहट नहीं होने से इस क्रीम का आप घर या बाहर जहां चाहें इस्तेमाल कर सकते हैं। फलस्वरूप धूप और वर्षा से आपकी त्वचा रात दिन सुरक्षित रहती है। अब देखिए, आपकी त्वचा में कैसी स्वस्थ निखार आ गई है।

आयुर्वेदिक क्रीम : आयुर्वेदिक उपादान से तैयार होने के कारण केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम फोड़ा फुंसी, कट जाने, फट जाने या जल जाने आदि में बहुत उपयोगी है। शिशु की कोमल त्वचा में रैश की जलन में आराम पहुंचाने के लिए यह बेजोड़ है। आयुर्वेदिक क्रीम होने से इसका इस्तेमाल त्वचा को सतेज बनाता है। इसलिए असमय में मुंह पर झुर्रियां नहीं पड़ने पातीं। और इसे लगाकर धूप में घूमने पर भी रंग खराब नहीं होता। एकबार आजमा कर तो देखिए। आप और आपकी त्वचा राहत की सांस लेंगे।

Dey's® दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा

TSAC-DMAC-1-HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

१५ फरवरी '८९, वर्ष ६६, अंक ३

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता:
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

दावत-सत्कार विशेषांक

इस अंक का आकर्षण

चार स्पेशल मेनू स्पेशल मेहमानों के लिए	१४
कॉफी पार्टी हो या शाम की बैठकबाजी	१७
कम खर्च में बढ़िया दावत	१९
कामकाजी महिलाओं के लिए आसान दावती व्यंजन	५०
किशोर-किशोरियों के लिए कुछ देशी, कुछ विदेशी चटपटे स्वाद	६९
बच्चों के लिए विशेष	७०
रुको, चाय पीकर जाना	८९
किटी पार्टी हो या ताश की दावत	९०
राजस्थानी पारम्परिक स्वाद	९१
लेख-फीचर	
आप पार्टी में बोर तो नहीं होतीं?	२६
थोड़ा खनिज भी खाइये	२७
दावत क्यों बने मुसीबत?	२८
जब आपका प्यार हो एकतरफा	६४
पार्टी में बच्चों का आना, मेजबान का मुसीबत से सामना	८२
कथा साहित्य	
दोस्त हों तो ऐसे/महेन्द्र सरल	८
मैं और वह/महेन्द्र सिंह सरना	३६
कथा सुभद्रा कुण्डलकेशा की/श्रीकृष्ण दास	५६
दुर्भाग्य एक समर्पिता का/राजीव कुमार रश्मि	६१

स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/मेरी सुहागरात १२/सौंदर्य समस्या ४१/डॉक्टर सुनिये ४२/छींटे और बौछार ४३/आपसे मिलिए ४४/शिष्टाचार ४६/डॉक्टर की राय ४८/क्या सच है, क्या झूठ? ८४/फिल्म जगत ९२/पाक्षिक फलादेश ९७/श्रीमतीजी १०३/

आवरण कथा:

२० आवरण कथा: आप भी दिल जीत सकती हैं सबका

बढ़िया खाना बनाना और प्यार से खिलाना—ये गृहिणी के ऐसे हथियार हैं, जिनसे वह हर किसी का दिल जीत सकती हैं। कैसे? जानने के लिए पढ़िए यह उपयोगी रचना।

३३ मिस इंडिया: डॉली मिन्हास

वर्ष '८८ की भारत सुन्दरी चुनी गई डॉली मिन्हास पर एक रोचक फीचर।

३५ बनिये सदाबहार सौंदर्य की मलिका

सौंदर्य के संबंध में कुछ उपयोगी टिप्स-जानिये, आजमाइये और हमेशा सुन्दर बनी रहिए।

५२ फैशन: परिधान हैं मनोरम: देशी-विदेशी फैशन का संगम

नये फैशन के परिधानों की कुछ मनोरम डिजाइनें।

मुखपृष्ठ छाया: तैयब बादशाह
इनसेट: रयिजित घटक

सजावटी पात्र अलका इन्टरप्राइजेज, इलाहाबाद एवं ज्वेलर्स एण्ड कंपनी, इलाहाबाद के सौजन्य से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब!
सेरेलॅक का लाभ किफ़ायती रीफ़िल पैक में.

आधुनिक एवं सुविधाजनक

हेरा-फेरी रहित, वायु-बंद सील युक्त "डिब्बे में थैली"

4 महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। इसी समय से आप उसे सेरेलॅक का लाभ देना शुरू कीजिए। सेरेलॅक का प्रत्येक आहार सम्पूर्ण पोषाहार है तथा सेरेलॅक का स्वाद शिशुओं को भाता है। सेरेलॅक तैयार करना बहुत आसान है – बस इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए। सेरेलॅक तीन स्वादों में उपलब्ध है – सेरेलॅक व्हीट, व्हीट एपल, व्हीट ऑरेन्ज।

हर रीफ़िल पैक में सेरेलॅक व्हीट की गुणवत्ता, हर थैली को वायु बंद सील करके, सुरक्षित रखी जाती है। फिर इसे एक बाहरी डिब्बे में पैक किया जाता है। हर रीफ़िल पैक, नेस्ले के क्वालिटी-आश्वासन का प्रतीक है।

कृपया पैक पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे तथा आपके शिशु को सन्तुलित पोषाहार मिले। रीफ़िल पैक को खोल कर उस में से सेरेलॅक निकाल कर तुरन्त किसी वायु बंद डिब्बे में रख दीजिए।

मुफ़्त
सेरेलॅक बेबी केयर बुक
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली - 110 008

Nestlé

R K SWAMY/FSL/5340 HIN R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर उपदेश कुशल बहुतेरे

मैंने बारहवीं की परीक्षा केन्द्रीय विद्यालय से प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की। उसके बाद मेडिकल की परीक्षा के लिए तैयारी शुरू कर दी और महाविद्यालय में दाखिला ले लिया। हमारी एक रिश्तेदार ने जब यह सुना तो वह मेरी मां से कहने लगीं, "लड़कियों को लड़कों के साथ कॉलेज में बिलकुल पढ़ने नहीं देना चाहिए। कॉलेज में लड़कियां बर्बाद हो जाती हैं।"

आज जब कि इस बात को दो साल हो गये हैं और मैंने बी० एस-सी० की फाइनल परीक्षा दे दी है, उन्हीं रिश्तेदार ने अपनी लड़की का दाखिला यहीं के एक स्थानीय कॉलेज में करा दिया है। अब उनके सारे उपदेश कहां गए। न जाने कुछ लोग दूसरों को आगे बढ़ते हुए क्यों नहीं देख पाते? यदि मेरे घरवाले उनकी बातों में आ गये होते, तो मेरा भविष्य ही खराब हो जाता।

—कु० विजय शर्मा, हजारीबाग

ऐसा हो उपहार

लगभग तीन साल पहले मेरी शादी हुई। उस समय हुई एक घटना शिलालेख के अक्षरों की तरह मेरी स्मृति में अंकित है। मेरी एक सहेली, जो बहुत सामान्य आर्थिक स्थिति की थी, जब शादी में आयी तो अन्य लोगों की तरह कोई कीमती उपहार लाने के बजाय वह मेरे लिए मालती लता का एक पौधा ले आयी थी। मुझे याद है, मेरी शादी में आये आसपास खड़े कुछ लोग इस उपहार को देखकर व्यंग्यात्मक तरीके से मुस्कराये थे। लेकिन मेरी खुद्दार सहेली ने बिना आत्मविश्वास खोये कहा था, "मैं चाहती हूं तुम्हारा वैवाहिक जीवन इस पौधे की तरह हरा-भरा रहे।" इस शुभेच्छा पर मैं गदगद हो उठी थी।

मेरा विवाह हुए तीन साल गुजर चुके हैं। उपहार में मिली प्रायः सभी चीजें इस्तेमाल में आ चुकी हैं। लेकिन आज भी मालती की वह लता और भी हरी-भरी होकर मेरी उस सहेली के स्नेह की साक्षी बनकर इठलाती है। रात को कहीं से लौटती हूं तो उसके फूलों की मधुर सुगन्ध मन को पुलकित कर देती है और बरबस मुझे अपनी सहेली याद आ जाती है।

—सुरेखा, जम्मू तवी

श्रद्धा के सुमन

फिर आ गई ग्यारह फरवरी, फिर आंखों के आगे छा गई एक महापुरुष की छवि, जो आज भी हमारे लिए प्रेरक है, उद्बोधक है, पथ-प्रदर्शक है। उस महान व्यक्ति का नाम है— स्व० क्षितीन्द्र मोहन मित्र उर्फ माया बाबू।

किसी कार्य को मामूली ढंग से प्रारंभ करके उसे सफलता की मंजिल तक पहुंचाना एक असाधारण बात है। ऐसा ही क्षितीन्द्रजी ने किया। उनके व्यक्तित्व के संबंध में एक कथाकार के शब्द हैं—'उनसे भेंट करने के बाद मुझे उनके मौन चेहरे से उनके भीतर छिपे हुए एक तीव्र तूफान तथा दृढ़ निश्चय का ही अनुमान नहीं हुआ था, बल्कि एक ऐसे लौह व्यक्तित्व का भी, जिसके हृदय में साहित्य क्षेत्र द्वारा मानवता की सेवा करने और कला के नये-नये प्रयोग करने की बड़ी इच्छा हो!'

सचमुच माया बाबू, दूरदर्शी, अध्यवसायी और कुशल संपादक थे। एक अहिन्दी भाषी होते हुए भी आपकी सेवाएं हिन्दी साहित्य के इतिहास में अमिट रहेंगी। जहां 'माया' ने श्रेष्ठ कथा साहित्य के प्रति लाखों पाठकों में अभिरुचि पैदा की, वहां 'मनोहर कहानियां' एक अलबेली पत्रिका प्रमाणित हुई, जो आज देश की सर्वाधिक बिक्री वाली पत्रिका है। बाल-साहित्य की श्री-वृद्धि के लिए आपने 'मनमोहन' निकाला और फिर 'मनोरमा' का पुर्नप्रतिष्ठापन किया, जो आज महिलाओं की सर्वप्रिय पत्रिका है।

माया बाबू की गहरी मानवीय संवेदना, राष्ट्रप्रेम, परदुखकातरता व हृदय की विशालता के तमाम प्रेरक प्रसंग लोग आज भी सुनाते हैं। इस ११ फरवरी को माया बाबू की ३२ वीं पुण्यतिथि है। इस पुनीत अवसर पर मित्र प्रकाशन तथा माया प्रेस परिवार माया बाबू के प्रति श्रद्धा-सुमन अर्पित करता है।

दोषी कौन?

अभी हाल ही में मेरी एक सहेली का विवाह हुआ। उसने स्वयं अपने मम्मी-पापा से शादी में क्या देने को नहीं कहा। ड्रेसिंग टेबिल से लेकर मोटरसाइकिल तक की उसके ससुराल वालों की मांग के साथ-साथ उसकी भी सहमति थी, जो कि किसी तरह पूरी की गई। अन्यथा वरपक्ष के साथ ही साथ बेटी भी नाराज हो जाती। ऐसी स्थिति में अकेले वरपक्ष को ही दोषी कैसे माना जा सकता है? दरअसल ऐसी लड़कियां सोचती हैं कि उन्हें गृहस्थी बनाने के तमाम झमेलों और परेशानियों से दूर ही रहना पड़े। चाहें इसके लिए उनके मां-बाप को ही क्यों न कष्ट उठाना पड़े।

—कु० विजयश्री, इलाहाबाद

साहस

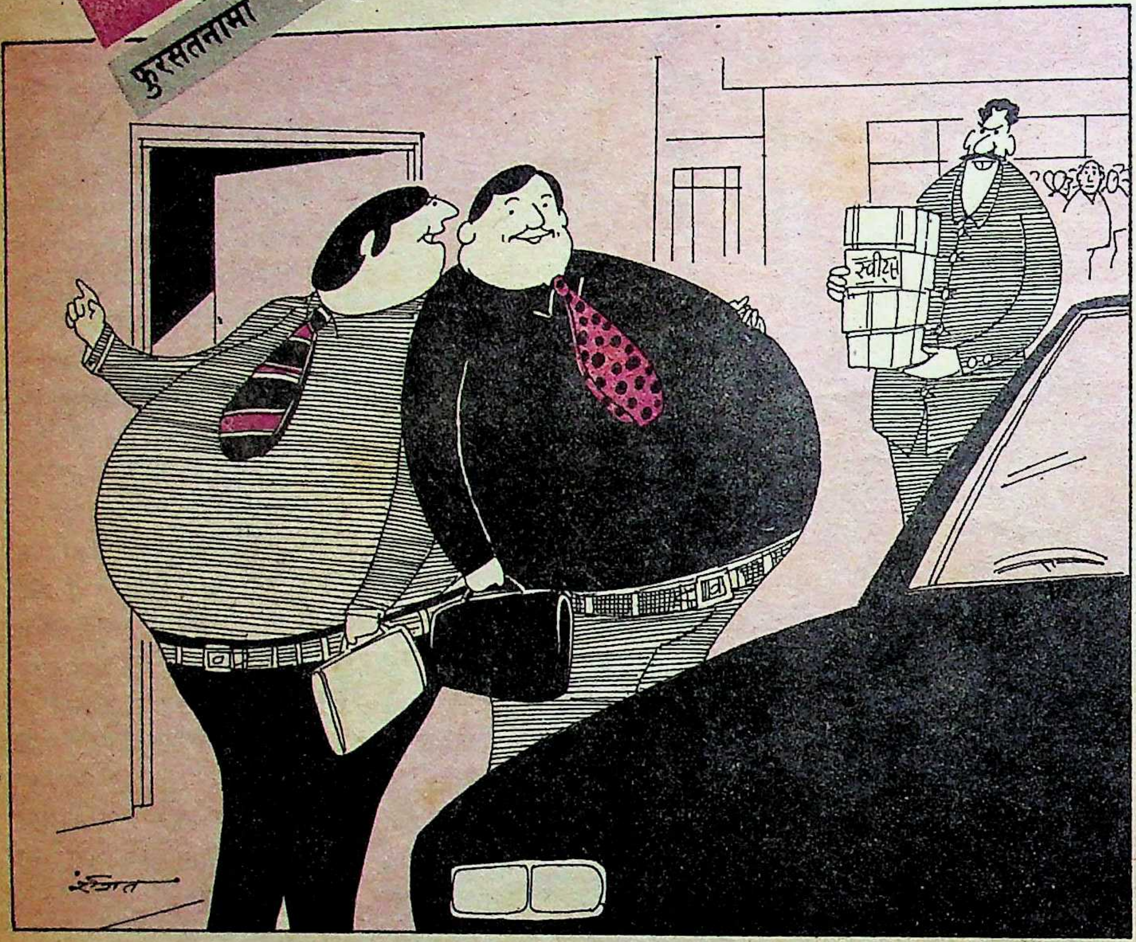
मेरी एक सहेली वकील है। लेकिन वकालत शुरू करने से पहले उसे कई प्रश्नों, दबावों और विरोधों का सामना करना पड़ा था। कुछ लोग उसकी वकालत करने की इच्छा को सुनकर कहते, "लड़कियां कोर्ट-कचहरी में अच्छी नहीं लगतीं। दस तरह के आदमी और मुकदमे होते हैं।" कुछ पीठ पीछे उसकी इस इच्छा पर ताने कसते।

सहेली यह सब सुनती रही, लेकिन अपने फैसले पर अडिग रही। वकालत के शुरू के दिनों में उसे कुछ परेशानी अवश्य हुई, लेकिन अब उसने अपना एक स्थान बना लिया है। यह सब उसकी हिम्मत से ही संभव हो सका।

—आशीष खनूजा, दुर्ग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



दोस्त हों तो ऐसे

—महेन्द्र सरल

फिल्मी दुनिया से जुड़े लोगों की लीला अपरम्पार है। इसी दुनिया से जुड़े दो दोस्तों की निराली दास्तान पेश कर रहे हैं—महेन्द्र सरल।

लोग यहां तक कहते हैं कि दोस्त हों तो ऐसे। कुलदीप सहगल और लेखराज भाखड़ी बचपन के यार नहीं थे। अलबत्ता आये थे फिल्मों में अपनी-अपनी तकदीर आजमाने—ऐक्टर बनने। मगर बन गये थे 'कटर'—दूसरों को काटने और उस कतरन से अपना इजाफा करने वाले माहिर। अलबत्ता वे इतने व्यवहार कुशल और मधुर वचनी थे कि कोई उनसे नाराज नहीं रहता था।

कालान्तर में दोनों ने मिल कर फिल्म निर्माण का काम शुरू किया। बराबर के भागीदार। 'कुलदीप' निर्माण में प्रबन्ध करने का जिम्मा सम्भालता और 'लेख' तकनीकी विभाग।

'दोस्त हों तो ऐसे', कहने वालों का कहना गलत नहीं है क्योंकि इन्होंने अपने सगे सम्बन्धियों की अपेक्षा दोस्तों को ज्यादा अहमियत दी। लेखराज के तीन सगे भाई-[illegible] बम्बई में थे, मगर वे उनके साथ न कभी रहे, न उनके साथ कोई काम-धन्धा किया।

शादियां हुईं। तब लोगों को लगा, कि अब ये दोस्त भी अलग रहने के लिए मजबूर हो जायेंगे। मगर नहीं, वे साथ ही रहते रहे। एक बंगला, एक रसोई, एक रसोइया, एक नौकर। दोनों की पत्नियां भी संयोग से ऐसी मिलीं कि एकदम भनेली बन गईं। दुनिया में मशहूर है, कि दो बहुएं देवरानी-जेठानी होकर भी साथ नहीं रह पातीं। मगर इन दोनों की पत्नियां हमेशा हंसी-ठट्ठा करके एक दूसरे का जी लगाये रखतीं। दोनों के अलग-अलग सन्तानें हुईं। कभी कुलदीप की सन्तान की संख्या ज्यादा हो जाती, कभी लेखराज की। मगर किसी के दिमाग में ऐसा छोटा ख्याल नहीं आया, कि उसके बच्चों पर ज्यादा खर्च हो रहा है। जब भी कभी बच्चों के लिए कोई खरीदारी की जाती, तो सभी बच्चों के लिये एक साथ की जाती। एक बीमार पड़ता, तो बाकी सब उसकी तीमारदारी में लग जाते।

अपनी मस्ती भरी जिन्दगी में दोनों इतने खुश रहते थे, कि दोनों एक साथ मोटे होते चले गये। दोनों को भरपूर मिठाइयां खाने का शौक था। कहीं काम से जा रहे हों या घूमने-फिरने, अगर रास्ते में मिठाई की कोई बढ़िया दुकान दिखायी पड़ जाती, तो कार फौरन रुकवा दी जाती। ड्राइवर उतर कर मिठाइयों के सेंपिल लाता। ताजी जलेबी मिल जाये या कहीं गरमागरम इमरती बनती मिल जायें, तो क्या कहने! "ले आओ एक किलो इमरती, एक किलो मावे की बरफी, जरा नमकीन मुंह करने के लिए दर्जन भर समोसे ले आना और बाद में मुंह मीठा करने के लिए बड़े वाले रोशोगुल्ला ले आना दो एक दर्जन...।" ड्राइवर उन्हें खूब जान गया था। एक-दो चीज अपनी मरजी से भी किलो भर तुलवा लाता था और इन अजब दोस्तों ने कभी उससे नहीं पूछा, कि यह नया आइटम क्यों तुलवा लाये? हमने तो नहीं कहा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

था। मिठाइयों के तमाम पैकेट दोनों खिलाड़ियों खाऊपीर के बीच सीट पर रख दिये जाते। "लै, तू बी लै लै" कह कर ड्राइवर को गाड़ी चलाने का आदेश देते। ड्राइवर कुछ आइटमें उठा कर अपने पास रख लेता। कार चलती रहती। दोनों दोस्त खाते रहते। वह तमाम मिठाई खत्म करके उनके लिफाफे, डिब्बे वगैरह बाहर फेंकते हुए कहते, "आयें, बई, अजों डाक्टर कपूर दी डिस्पेंसरी तौ लै चल।"

शिवाजी पार्क स्थित डाक्टर कपूर की डिस्पेंसरी के बाहर कार रुकती। डाक्टर कपूर तमाम मरीजों को छोड़ कर उनसे मिलने बाहर आ जाते थे। कुलदीप कहते, "भई, कपूर साब्! ये लेख नई मान्ना कुछ मिठाई शिटाई खा लई है। सुई वुई लांडीं है की?"

"किन्नी ए खाई हैं सहगल बाबू!" कपूर साहब पूछते।

"ओ बोल न लेख, सारी मुझते इ कहवावैगा... अजी चार पांच डिब्बे शिब्बे खा बैठे हैं जी..."

उधर ड्राइवर इशारे से उंगली उठा कर बताता कि पांच किलो तो कम-से-कम खाई हैं। डाक्टर साहब फिर कोई बात नहीं करते। दोनों को बारी-बारी आस्तीन उघाड़ने को कहते और इन्जेक्शन लगाते हुए कहते, "अब होर ना खा लियो। जो खा बैठे हो वो भी एक सुई से नहीं सम्भलेगा।"

"तो होर ला दो जी दो सुई लादो, तीन सुई लादो। स्याडे खाने पै क्यूं कन्ट्रोल करो, सुइयां दा डिकन्ट्रोल कर दो।"

तो वे खाने के इतने शौकीन थे। उसका असर यह हुआ था—दोनों के पेट इस कदर आगे निकल गये, थे कि पतलून पेटी से बांधना नामुमकिन हो गया। उन्हें अदबदा कर गैलिसों का उपयोग करना पड़ता था। आमने-सामने खड़े होकर काम की बात नहीं कर सकते थे क्योंकि दोनों के पेट उन्हें कम-से-कम पांच फुट के फासले पर खड़े रहने के लिए मजबूर कर देते थे। आखिर उन्होंने तरीका निकाला, आमने-सामने खड़े होने के बजाय आजू-बाजू खड़े हो जाते और कहने वाला अपनी गर्दन दूसरे के कान की तरफ झुका कर कनबतियां कर लेता था।

अपने साथ काम करने वाले लोगों में किसी को भी उनका पूरा मुआवजा देना उन्होंने कभी सीखा ही नहीं था। कहते थे पूरा मुआवजा दे देंगे तो फिर वे आना ही बन्द कर देंगे। हम तो लाइफ टाइम का एंगेजमेन्ट कर लेते हैं, आते रहो, लेते रहो, काम करते रहो, झगड़ते रहो।

एक बार एक लेखक ने अपनी किस्तों के लिए जोरदार तकाजा किया। कुलदीप ने उसे धीरे से अपने पास बैठा कर इस अंदाज में कहा, जैसे कोई रहस्य की बात कर रहे हों। बोले, 'सुबह ग्यारों ते पहल्लों बंगले ते आ जाणा। काम हो जावेगा।'

लेखक बेचारा दूर-दराज के उपनगर में रहता था और ये सात बंगला क्षेत्र के एक पुराने से बंगले में रहते थे, जहां अंधेरी लोकल रेलवे स्टेशन से उतर कर बस में बैठ कर जाना होता था। लेखक बेचारा अपने तमाम काम-धाम छोड़ कर आठ बजे घर से निकला, कि कम-से-कम दस बजे तक तो उनके बंगले पर पहुंच ही जायेगा। और वह दो घण्टे की यात्रा करके आखिर जब उनके बंगले में दाखिल हो ही रहा था तो दूर से ही कुलदीप साहब की जोरदार आवाज आई "आओ-आओ, बई देर कर दी। चलो, नाश्ता कर लो। हम तो अब उठन लग पड़े थे।"

लेखक बेचारा सोचने लगा, कि क्या उसे नाश्ता करने के लिए बुलाया गया था? खैर, कुलदीप और लेखराज का डबल-डबल अनुरोध देख, डाइनिंग टेबिल पर जा बैठा। "चलो जी इन्हों दा साथ देणे वास्ते कुछ और खा लेंदे हैं।" कह कर दोनों ने कुछ छोले, दही और पूरियां उठा कर अपनी थालियों में और डाल लीं। लेखक बेचारे ने अपनी सामर्थ्य से ज्यादा एक पूरी और खा ली। मगर दोनों लाजवाब दोस्तों का नाश्ता तब भी चलता रहा। लेखक ने हाथ उठा दिये, तो लेखराज बोले, "बस, इतना-सा खाके क्या लिखोगे भई? होर खाओ..."

"नहीं जी, बस इजाजत हो तो हाथ धो लूं।"

"धो लो धो लो, इजाजत की लोड़ है जी।"

लेखक हाथ धो-पोंछ कर बैठ गया। दोस्तों का नाश्ता चलता रहा। उसने इन्तजार करने के बाद जरा तकल्लुफी लहजे में कहा, "तो मैं चलूं?"

"जाओगे? अच्छा चलो, हम भी अब निकलने ही वाले हैं। अरे ओ देक्खो, ड्रेवर आ बैठा है क्या? इन्हें बस स्टाप तक छोड़ आवैगा।"

"नहीं जी उसकी जरूरत नहीं है, बस स्टाप तो बिलकुल पास ही है।"

"अच्छा तो चलो फिर.." कह कर कुलदीप साहब ने उसकी छुट्टी कर दी। बेचारे के पांच-छह हजार रुपये दोस्तों पर वाजिब हो गये थे। तभी तभी खाना खाया था और वे अभी खा ही रहे थे। शर्म-लिहाज का मारा कुछ बोल नहीं पाया। चुपचाप बाहर निकल गया।

एक-दो दिन बाद फिर उसने तकाजा किया। कुलदीप साहब ने फिर उसे उसी तरह सुबह-सुबह बंगले पर बुलाया। उस दिन भी वे उसी तरह मेज पर खाना खाते मिले। उसी तरह लेखक को खाने पर बुलाया गया। मगर लेखक तड़प कर बोला, "नहीं, मैं खाने नहीं बैठूंगा। मैं खाने के लिये इतनी दूर से नहीं आया हूं। खाना खिला कर आप हमारा मुंह बन्द कर देते हैं।"

"ओ बई गुस्सा काहे कू कर रहे हो? लेख! इन्हें दे सकदे हो कुछ?"

और लेखराज भाखड़ी साहब ने कोट की जेब में हाथ डाल कर सौ-सौ के दो नोट निकालकर उसकी तरफ बढ़ाते हुए कहा, "फिलहाल यह रख लो जी। अरे ओ ड्रेवर है क्या? उससे कहो वाउचर पर इन्हांदे दस्तखत लैलेवैगा।"

लेखक बेचारा भागते भूत की लंगोटी की तरह उन दो नोटों को लेकर अपने आपको सन्तोष का पाठ पढ़ाता हुआ चला गया। महीने भर तक फिर से तकाजा करने से भी गया। इसी बीच लेखराज ने उससे कहा, "ला भई होर कोई कहानी दस... आगे काम शाम नई करणा है क्या?"

उसने एक ताजा कहानी सुनायी। उन्हें एकदम पसन्द आई। बोले "क्या लोगे?"

उसने कहा, "छह हजार पिछले और दस हजार अगली के।"

लेख धीरे से बोले, "देखो हम पांच देंगे। और अगर नहीं मानोगे तो हमने कहानी सुन ही ली है। हम खुद ही लिख कर बना लेंगे।"

लेखक बेचारा खेल कर रह गया। जानता था कि इस तरह कहानियां सरेआम लुटती हैं। पांच ही लेलो, और खैर मनाओ।

इन दोस्तों को फिल्में बनाने के लिये रुपए कर्ज देने वाले महाजन थे सीताराम पुरोहित। वे एक दिन बता रहे थे, "इन दोस्तों ने हर बार नयी फिल्म बनाने के लिये मुझसे रुपया लिया है और कभी भी पूरा रुपया वापस नहीं किया। फिर भी इन्हें रुपया देता जाता हूं, क्योंकि मैं क्रॉनिक फाइनेंसर हूं। क्रॉनिक यानी जो बीमारी लम्बे समय तक लगी रह कर शरीर का हिस्सा बन जाती है। नुकसान उठाने की बीमारी को पालते रह कर उसके इतने अभ्यस्त हो गये हैं कि रुपया दिये बिना उन्हें चैन नहीं पड़ता।"

उनकी इन दोस्तों से मुलाकात कैसे हुई इसका मजेदार किस्सा पुरोहित साहब ने सुनाया। बोले, "पहली-पहली बार ये मेरे पास आये। मैंने कहा, 'भई, तुम्हारा प्रोपोजल बाजार में बिकने वाला नहीं है। ऐसी फिल्म के लिये मैं कैसे फाइनेंस करूंगा।' अभी ये बातें चल ही रहीं थीं कि फोन की घण्टी बजी। मैंने उठाया तो आवाज आई आपके यहां कुलदीप साहब बैठे हैं क्या? उन्होंने कहा था कि वे आपके यहां होते हुए हमारे पास आयेंगे। हम डिस्ट्रीब्यूटर हैं यू०पी०, दिल्ली के और हमारे साथ ही बंगाल के डिस्ट्रीब्यूटर भी बैठे हैं। उनसे कहिये कि वे जल्दी से आ जावें। बंगालवालों को डीड साइन करके अभी-अभी एयरपोर्ट जाना है।...

"उस फोन से मैं बड़ा प्रभावित हुआ। एकदम दो सौदे हो रहे थे। मैंने फोन का रिसीवर कुलदीप के हाथ में थमा दिया। उन्होंने बातें कीं, 'भई आप प्राइस तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारी दे नहीं रहे एक लाख बीस हजार तो कोई प्राइस नहीं होती। हमारी प्राइस डेढ़ लाख थी। आपके लिये खास रियायत करके एक चालीस कह दिया था उससे कम नहीं लेंगे... ओ वाह आप दोनों को यह प्राइस मन्जूर है तो हम अभी पन्द्रह मिनट में चल कर आपके पास आ रहे हैं।'

"उन्होंने फोन रख दिया। थोड़ी देर में फिर घण्टी बजी, "भई, हमें कुलदीप साहब से बातें करनी है।' मैंने रिसीवर उन्हें थमा दिया। कुलदीप बोले, "अरे भई, आपको कैसे पता चला कि मैं यहां बैठा हूं। अच्छा तो आप हमारे आफिस में बैठे हैं रणजीत स्टूडियो में। अच्छा, ठीक है। बोलिये क्या हुक्म है सौदा?... भई जब फिल्म बना रहे हैं तो बेचने के लिये ही बना रहे हैं... आपको मैंने कोई कोटेशन नहीं दी थी... अपनी लास्ट प्राइस बतायी थी। बम्बई के लिये पूरे डेढ़ लाख...सी०आई० राजस्थान के लिये उसकी लास्ट प्राइस है सवा... भई, वाह बड़ी जल्दी तैयार हो गये। मैंने कहा था न, ये सौदा छोड़ोगे तो टोटे में रहोगे... अच्छा देखो अभी तो मैं दिल्ली, यू०पी० और बंगाल का सौदा तो कर चुका हूं। शाम से पहले वापस नहीं आ सकता। आप लोग छह बजे के आस-पास आइये और जरा रिसीवर हमारे मैनेजर को दे दीजिये। देखो सेठी! इनका एग्रीमेन्ट भी टाइप करवा लो। वैसा ही जैसा पिछला किया था। छह बजे तक तैयार हो जाना चाहिये यह कह कर उन्होंने रिसीवर रख दिया। मुझे लगने लगा कि मैं कितना बड़ा मूर्ख हूं जो ऐसे बढ़िया प्रोजेक्ट को भी न बिकने वाला कह रहा था। मैंने तुरन्त उनकी बात मान ली। पचास हजार रुपये की पहली किस्त भी तभी दे डाली। वे लोग रुपया लेकर चले गये।

"अगले दिन मैं उनके दफ्तर गया। उस समय तक वे दोस्त पहुंचे नहीं थे। मैनेजर सेठी से बातें करने लगा तो पता चला, कि कल न तो किसी ने उस आफिस से फोन क्यिा था न कोई सौदा हुआ। न बम्बई का, न दिल्ली का, न कलकत्ता का। यह सुनना था कि पहले तो मुझे लगा, कि मैं लुट गया मगर दूसरे ही क्षण खयाल आया कि ऐसे ड्रामा करने वाले लोगों के काम में नुकसान नहीं हो सकता। फिल्म जरूर पूरी होगी और मेरा रुपया सुरक्षित ही रहेगा। तब से अब तक यह सात फिल्मों के लिये रुपया दे चुका हूं। हर एक का पैसा बाकी रहता चला आ रहा है, फिर भी मैं अगली फिल्मों के लिये देता चला जा रहा हूं।"

कुलदीप कद के थोड़े ऊंचे थे और लेख थे पस्ता कद, मगर उन्हें लॉरल हार्डी की उपाधि नहीं दी जा सकती थी, क्योंकि दोनों ही भरपूर मोटे त्रिकोण बन गये थे।

खाने के शौक ने उन्हें डाइबिटीज ही नहीं और भी कई बीमारियों की नेमतें दे दी थीं। राधाकिशन नाम के मसखरे अभिनेता ने एक बार उनसे कहा, 'भई, लेखराज जी और कुलदीप जी कम-से-कम एक बीमारी तो औरों के लिये भी छोड़ दी होती। तमाम बीमारियां खुद ही समेट कर बैठ गये।" कुलदीप तपाक से बोले, 'छोड़ तो रखी है एक बीमारी आपके लिये, पथरी वाली।'

इस हाजिर जवाबी पर राधाकिशन खूब कस कर हंसे। उन्हें वास्तव में पथरी की बीमारी थी। दोस्ती-दोस्ती में कुलदीप नें राधाकिशन को दो फिल्मों में काम करने के लिये जबानी वादा करके कहा, "पहली फिल्म" के लिये आप फौरन डेट दे दीजिये।" राधाकिशन ने कहा, "फौरन ले लीजिये।"

काम शुरू हुआ और खत्म भी हो गया। राधाकिशन का आधा पारिश्रमिक भी नहीं मिला। वे तकाजा करते रहे और कुलदीपजी ने अपनी अगली फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी जिसमें राधाकिशन का पता बिलकुल कटा हुआ था। राधाकिशन ने कहा, "तुमने तो मुझसे दो फिल्मों की बात कही थी।"

"हां कही तो थी, मगर वह इसीलिये कही थी, कि आप दूसरी की आस लगाये बैठे रहोगे और अपनी पिछली फिल्म के कान्ट्रेक्ट के पैसे नहीं मांगोगे। और अब हम इसलिए नहीं लेंगे कि आप कण्टीन्यूइटी में आकर काम बन्द कर दोगे, कहोगे 'पहले तमाम बकाया अदा करो, तभी काम आगे बढ़ेगा।' कुलदीप की स्पष्टवादिता की राधाकिशन ने दाद दी। और अदालत में अपने पारिश्रमिक के लिये मुकदमा दायर करके उनके लॉकर सील करवा दिये। लॉकर सील होते ही दोनों दोस्तों के होश उड़ गये। उन्हें कतई अंदाजा नहीं था कि राधाकिशन इतने चुस्त निकलेंगे। तुरन्त पुरोहित साहब से राधाकिशन की तमाम किस्तों का रुपया लेकर अदा किया। और लॉकर खुलवाया। राधाकिशन हंस कर बोले, 'लेख जी और कुलदीप जी, तुम तो सेर हो ही, मैं सवा सेर हूं।' इस पर लेखराज बोले, "इसीलिये तो आपको अगली फिल्म में काम कराने के लिये बुलाने आये हैं। अब तो हम हिसाब-किताब में साफ हो गये। वी बोथ आर क्विट्स। चलिये, अगली फिल्म में काम करिये।'

और यकीन मानिए, राधाकिशन ने उनकी अगली फिल्म में काम किया और इस बार भी उनका आधा पारिश्रमिक ही चुका कर छुट्टी कर दी गयी। कुलदीप ने कहा, 'आप तो सेर हैं ही राधाकिशन जी, मगर हम सवा सेर हैं। अब हमारा कहीं भी कोई लॉकर नहीं है।' उसके कुछ ही दिनों पश्चात राधाकिशन जी का स्वर्गवास हो गया।

आखिर वह दिन भी आया जब बीमारियों का टोकरा भर घूमने वाले कुलदीप तैंतालीस बरस तक पहुंचने से पहले ही टोकरे के बोझ से गिर पड़े और फिर उठ ही नहीं पाये। लेखराज अकेले रह गये। फिल्म प्रोडक्शन बन्द हो गयी। वे लेखक का काम-धाम खोजते फिरे। अलबत्ता दोनों परिवार जिस तरफ पहले साथ रहते थे, उसी तरह रहते रहे। उन्हें अपने परलोकवासी दोस्त के परिवार का बोझ कभी नहीं अखरा। हां, मगर अपने बिछुड़े हुए दोस्त से वे भी ज्यादा समय तक दूर नहीं रह सके। बीमारियां उन्हें भी उतनी ही थीं। उनके सहारे वे भी जल्दी ही अपने दोस्त के पास पहुंच गये।

मिनी मुसीबतें

यूं छोड़ा बोतल से दूध पीना

मेरी बेटी टिंकी स्कूल जाने लगी, पर बोतल से दूध पीना नहीं छोड़ा। मैंने उसकी इस आदत को छुड़ाने के लिए कई तरीके अपनाए, पर सब बेकार ही रहे।

एक दिन जब वह बोतल से दूध पीने की जिद कर रही थी, तो गुस्से में आकर मैंने बोतल फेंक दी। बोतल टूट गयी, पर टिंकी ने अपनी जिद नहीं छोड़ी। तभी वहां उसके डैडी आये। उन्होंने मेरे कान में एक योजना बतायी। मैं तुरन्त किनारे से टूटे एक कप में उनके लिए चाय ले आयी। उसे देखकर वह बोल पड़े, "छिः हम टूटे कप में चाय नहीं पियेंगे। हमारी टिंकी भी टूटी बोतल में दूध नहीं पियेगी। जाओ हमारे और टिंकी के लिए अच्छे कप में चाय और दूध लाओ।"

फिर तो टिंकी ने अपने डैडी के साथ ही दूध पिया और आगे भी कप या गिलास में दूध पीने लगी।

पूनम मिश्रा

नोट: छोटे बच्चों का काम ही है, रोज कोई-न-कोई मुसीबत खड़ी कर देना। उस मुश्किल से आप कैसे निबटीं? लगभग १५० शब्दों में हमें लिख भेजिए। अपने साथ बच्चे का चित्र या केवल बच्चे का ही चित्र भेजना न भूलें। चुनी हुई रचना पर पुरस्कार-व्यवस्था है। —सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन के रंग अजीब...

शुक्र है बोरोलीन करीब

सुगन्धित ऐन्टिसेप्टिक क्रीम

सूखी त्वचा और साधारण कटने-छिलने पर अनोखा असर

साठ साल पहले अव्वल आज भी अव्वल

बोरोलीन प्रसाधन सामग्री नहीं

जी डी फार्मास्युटिकल्स
कलकत्ता ७०००५३

Response 1039

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यही मेरे प्यार का प्रतिदान होगा

वैवाहिक जीवन के भविष्य की नींव सुहागरात को पड़ती है। पति के प्रथम स्पर्श से ही पत्नी को पति के जीवन में अपने महत्व, अपनी गरिमा का पता चल जाता है। पर यह स्पर्श और स्पर्शजन्य अनुभूतियां इतनी आकस्मिक होती हैं, कि उनसे उत्पन्न, वास्तविक पुलकत को स्मृति में संजोकर जीने में सुख मिलता है।

अपनी बात शुरू से ही शुरू करती हूं: ११ जून १९८५ को शादी हुई और १३ जून को मेरी विदाई हुई—सुबह पांच बजे। ठीक सात बजे मैं अपनी ससुराल, अपने 'पिया के गांव' (मेरी ससुराल गांव में है) पहुंच गई। प्रियतम के साथ गांठ जोड़े 'दडरा में डेग' (एक रस्म) धरते हुए मैं कोहबर में पहुंचा दी गई।

और वहीं सासुजी ने घूंघट पलट कर पूरी भीड़ को बहू की एक झलक दिखा दी। तभी उपस्थित मेरी जेठानियों ने भी देवरजी (मेरे पतिदेव) को छेड़ते हुए मुझे देख लेने के मौके का फायदा उठाने को कहना शुरू कर दिया।

बता दूं, मेरे पतिदेव मेरी मौसेरी बहन के चचेरे देवर हैं। विवाह से पूर्व वे मुझे देख चुके थे। मुझसे मिलना भी चाहते थे, लेकिन संकोच ने उन्हें विवश कर रखा था। सच कहूं, घूंघट के भीतर भी उन शरमायी आंखों की चुभन ने अव्यवस्थित कर दिया था मुझे।

मुझे बाद में बता चला, शादी से पूर्व ससुराल में मेरी बहुत चर्चा थी। चूंकि ससुराल गांव में है और ग्रामीण बुजुर्गों एवं अभिभावकों की मानसिकता अभी भी लगभग कई दशक पुरानी ही है, अतएव मेरी उच्च शिक्षा को एवं स्वभाव को लेकर काफी उत्सुकता थी। हमारे ससुराल का परिवार काफी बड़ा है। एक परदादा से शुरू हुआ परिवार लगभग सौ प्राणियों का है। सभी एक दूसरे से पृथक हैं और सभी का स्वतंत्र व्यवसाय व स्वतंत्र जीवनशैली है। पर सभी एक दूसरे के आयोजनों में समान रूप से, एक परिवार की भांति सम्मिलित होते हैं। तीन परिवार में कुछ दिनों के हेर-फेर से तीन शादियां हो रही थीं, जिनमें एक मेरी शादी भी थी। सबकी उत्सुकता, चर्चा एवं आलोचना का केंद्र-बिन्दु मैं ही थी। पर अपनी वैयक्तिकता से संतुष्ट थी मैं, इसलिए निश्चिन्त भी, कि समय आने पर आसानी से प्रमाणित कर सकूंगी, कि विश्वविद्यालय में प्रथम श्रेणी में प्रथम स्थान पानेवाले व्यक्ति में अहंकार एवं दिखावटीपन से दूर नम्रता भी होती है। आगन्तुक दो वधुओं की तुलना में मुझे सामान्य बताया था मेरी ननदों ने।

खैर, दिन भर का पूरा समय मुंह दिखाई एवं मेलजोल की अन्य रस्मों में सरक गया। अनुभवी महिलाओं की पारखी आंखों ने तरह-तरह से जांचा-परखा मुझे। चुलबुली ननदों के असंख्य प्रश्नों के उत्तर देने पड़े मुझे।

रिवाज के अनुसार मेरी सासजी ने रात में घर के सभी कमरे-कोठरी में घुमाया, अन्न के भण्डारों का स्पर्श कराया। छत पर भी घुमाया और अंत में मुझे मेरे कमरे में लाकर मेरी एक जेठानी व ननदों ने अकेली छोड़ दिया।

और फिर वह घड़ी आई, जिसकी प्रतीक्षा जीवन की सुंदरतम प्रतीक्षा है। सच ! बड़ी लगन से मेरी ननदों ने सेज सजाई थी।

मेरे पतिदेव उस प्रथम शय्या, उस सुहाग सेज को हमेशा के लिए स्मृतिबद्ध कर लेना चाहते थे। इसके लिए पहले ही उन्होंने अपने चचेरे छोटे भाई से कह रखा था। जब घरवालों को इसका पता लगा तो तरह-तरह की प्रतिक्रियायें शुरू हो गईं। जिन ननदों ने इतने प्यार से भाई की सुहाग-सेज सजाई थी, वे ही भुनभुनाने लगीं, 'हमने सोचा भी न था कि भैया ऐसा करेंगे। भाभी अगर ठीक भी होंगी, तो ये अपने कामों से उसे बिगाड़ देंगे।'' वगैरह-वगैरह।

रात के सन्नाटे में भुनभुनाहट मैंने भी सुनी और अपने आंसू रोक न सकी।

पति ने शीघ्र ही कैमरे सहित देवरजी को विदा किया और बड़े प्यार से आंसू पोंछकर मुझे समझाने लगे, ''तुम पढ़ी-लिखी हो, समझदार हो, मेरी बहनें नासमझ हैं। तुम उनकी बात का बुरा मत मानना। तुम आहिस्ता-आहिस्ता प्यार से उनको अपने अनुकूल बनाने का प्रयास करना। यही मेरे प्यार का प्रतिदान होगा, यही मेरी प्रत्याशा है।''

और फिर पतिदेव ने बातों के मोहपाश में ऐसा बांधा कि कब रात बीत गई, पता नहीं चला। 'जो प्यार, जो ममत्व उन्होंने दिया शायद उसी के लिए पति को मित्र, सहचर-सब कुछ कहा गया है।'

—शील श्रीवास्तव

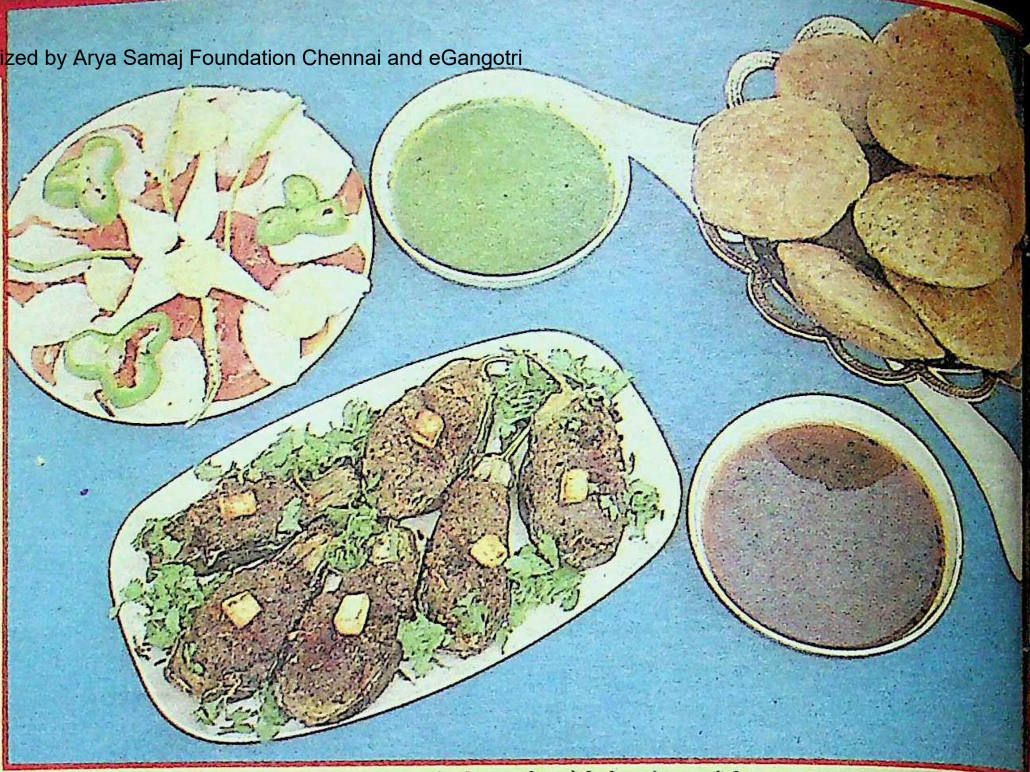
इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो भेजें और निर्णय की सूचना के लिए पता लिखा टिकट लगा लिफाफा भी। फोटो के पीछे अपना नाम भी लिखें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by ... Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



चने की दाल की कचौड़ी, बेक्ड बैंगन कलौंजी

शाकाहारी मेनू-१

पनीर के लड्डू

सामग्री: २०० ग्राम पनीर, १०० ग्राम कसा हुआ नारियल, ५०० ग्राम चीनी, १०० ग्राम दूध, ५ ग्राम इलायची के दाने, १०० ग्राम पिस्ता बादाम, अखरोट, किशमिश।

विधि: पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। चीनी, पनीर के

चार स्पेशल मेनू स्पेशल मेहमानों के लिए

सेब का पुलाव, नारियल-आलू का रायता छाया: बी०एन० तंखा

टुकड़े और कसे हुए नारियल को दूध में डालकर धीमी आंच कर रखिये। धीरे-धीरे कलछी से चलाती रहिये। जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे तो सूखे मेवे काटकर व इलायची के दानों को दरदरा करके इस मिश्रण में डालकर चलाइए। फिर नीचे उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। जब हलका गरम रहे, तभी लड्डू बनाइये। हर लड्डू के ऊपर थोड़ा कटा हुआ मेवा चिपका दीजिए।

पनीर के लड्डू हरी मटर के कोफ्ते

मोतिया पुलाव, बेड का रायता, आलू पोस्ता बेक

छाया: रथिजित घटक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घर में कुछ विशेष मेहमान आये हों तो गृहिणी का मन भी कुछ विशेष, कुछ स्पेशल बनाने को करता है। प्रस्तुत हैं ऐसे ही अवसरों के लिए चार सरल स्पेशल मेनू। इनमें कॉन्टिनेन्टल स्वाद के लंच का एक सरल-सा मेनू भी है। बनाकर देखिए।

आलू गोरंगा, दही वाला बैंगन, नारियल की भिन्डी — छाया: बी०एन० तंखा

बेक्ड बैंगन कलौंजी

सामग्री: ४ बैंगन, २ बड़े उबले आलू, ५० ग्राम पनीर, एक चम्मच मैदा, पिसी धनिया एक बड़ा चम्मच, हल्दी एक चाय का चम्मच, खटाई १-१/२ चाय का चम्मच, राई १/२ चाय का चम्मच, मिर्च एक चाय का चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि: बैंगन धोकर उनके बीच से दो टुकड़े कर लें तथा उनके बीच में खोल बना लें। अब कलौंजी के सारे मसाले व उबला आलू मैश करके भून लें व बैंगन के खोल में थोड़ा-थोड़ा भर दें। मैदे को घोल लें तथा मसाला भरे हुए बैंगनों के ऊपर उसका हलका लेप कर दें। अब उसके ऊपर कसी हुई चीज सजा दें और उसके बाद ओवन में १५ मिनट तक बेक करें। पेश करते समय हरी धनिया से उसे सजा दें।

कच्चे केले की कचौड़ी, खोये के अनार — छाया: बी०एन० तंखा

मोतिया पुलाव

सामग्री: २५० ग्राम बासमती चावल, २५० ग्राम पनीर, ३-४ तेजपत्ता, ५-६ दाने काली मिर्च, २ छोटे टुकड़े दालचीनी के, २ बड़ी इलायची, २ छोटी इलायची, १/४ छोटा चम्मच जीरा, ५० ग्राम देसी घी, नमक स्वाद के अनुसार।

सजाने के लिए सामग्री: २५ ग्राम काजू, २५ ग्राम किशमिश, १०० ग्राम हरी मटर के दाने, खानेवाला केसरिया व हरा रंग और थोड़ी सी केसर।

विधि: सबसे पहले चावल को धोकर एक घंटा पहले भिगो दें। लगभग १५० ग्राम की पनीर की चने बराबर गोलियां बनाकर गुलाबी तल लें। बाकी बचे हुए १०० ग्राम पनीर को कस के उसमें केसरिया रंग मिला दें।

एक बड़े पतीले को आंच पर चढ़ाकर उसमें देसी घी गरम करें व तेजपत्ता, काली मिर्च, लौंग, जीरा घी में डालकर तड़का तैयार करें। फिर उसमें चावल डालकर भून लें। फिर उसमें अंदाज से पानी व नमक डालकर उबाल आने तक तेज आंच पर पकाएं। उसके पश्चात ढंककर आंच धीमी कर दें। पुलाव तैयार हो जाने पर उबली हुई मटर उसके ऊपर डाल दें। अब तैयार पुलाव को तीन हिस्सों में बराबर-बराबर बांटकर, एक हिस्से को केसरिया रंग में रंग लें। दूसरे हिस्से को हरे रंग में व तीसरे को नारंगी रंग में। अब राइस प्लेट में एक पर्त केसरिया रंग के चावलों को बिछाकर उसके ऊपर हरे रंग के चावलों की एक पर्त बिछा दें। सबसे ऊपर नारंगी रंग के चावलों की पर्त बिछाएं। फिर पनीर की तली हुई गोलियों, पनीर के लच्छों और काजू-किशमिश से रंगबिरंगे पुलाव को सजा दें।

ब्रेड का रायता

सामग्री: ४ स्लाइस ब्रेड, दही २५० ग्राम, भुना जीरा १/२ चाय का चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ चाय का चम्मच, हरी धनिया एक गड्डी, तलने के लिए घी, नमक स्वाद के अनुसार, दूध यदि जरूरत हो तो।

विधि: ब्रेड के छोटे-छोटे चौकोर टुकड़े काट लें व उन्हें घी में हलका गुलाबी तल लें। दही को मथ लें। यदि दही ज्यादा गाढ़ा हो तो थोड़ा सा ठण्डा दूध मिला दें व दही में नमक मिला दें। अब दही में तले हुए ब्रेड के टुकड़ों को एक-एक करके डालें। ऊपर से भुना जीरा व पिसी मिर्च छिड़क दें। हरी धनिया को महीन-महीन काटकर रायते के ऊपर डाल दें।

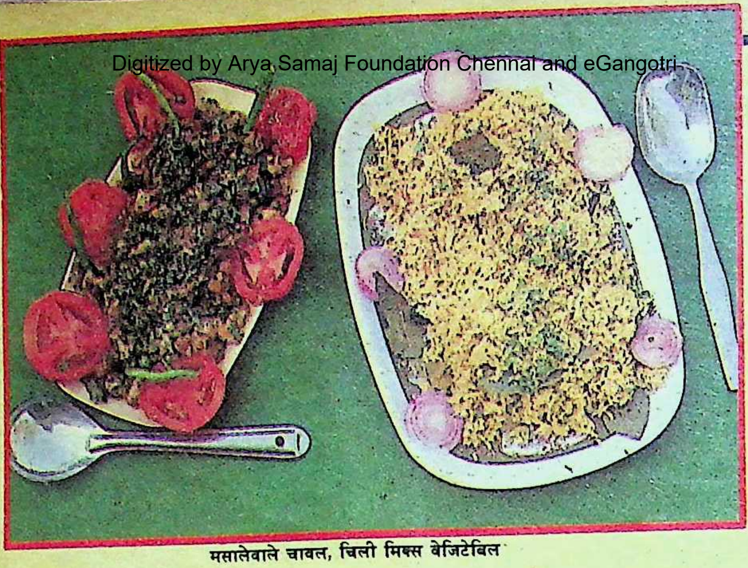
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नोट: मेज पर लगाने से १० मिनट पहले ही ब्रेड के तले हुए टुकड़ों को दही में डालना चाहिए।

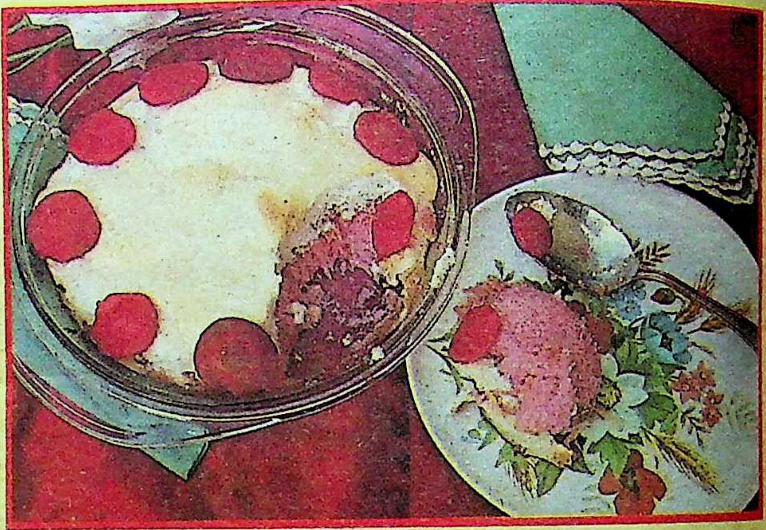
आलू पोस्ता बेक

सामग्री: घी २५० ग्राम, १/२ किलो एक सी साइज के आलू, ५० ग्राम पोस्ता, १२५ ग्राम प्याज, एक टेबुल स्पून दही, २ टमाटर, दालचीनी एक इंच टुकड़ा, काली मिर्च १२-१५, बड़ी इलायची ४, जायफल १/२, जावित्री ५ ग्राम,



मसालेवाले चावल, चिली मिक्स वेजिटेबिल

नवाबी कड़ाही चिकेन, मेथी मीट



आमण्ड पुडिंग

नमक-हल्दी-मिर्च अंदाज से।

विधि: प्याज व गरम मसाला अलग-अलग पीसकर रख लें। आलू धोकर छील लें। नये आलू हों तो खुरच लें। फिर उन्हें गोदकर पानी में डाल दें। थोड़ी देर बाद पानी से निकाल लें। कड़ाही में घी डालकर गुलाबी होने तक उन्हें तल लें। आलू निकालकर उसी कड़ाही में पिसा पोस्ता अच्छी तरह भून लें व उसे निकाल कर पिसा प्याज हलका गुलाबी होने तक भूनें। फिर उसी में टमाटर महीन काटकर डाल दें। जब टमाटर गल जाय तब दही डालकर भूनें। फिर पोस्ता, गर्म मसाला व आलू डालकर ५ मिनट हलकी आच पर रहने दें। उसके बाद ओवन की डिश में डालकर उसे बेक करें। १५ मिनट बाद निकालकर उसे गर्म-गर्म परोसें।

हरी मटर के कोफ्ते

सामग्री: १/२ किलो छिली हरी मटर, १/२ किलो लाल टमाटर,

मिक्स मोल्डेड विद स्पैगेटी, बीन्स सूप, फ्रूट व्हिप   छाया: रयिजित घटक

२५० ग्राम प्याज, अदरक का टुकड़ा एक इंच, पिसा गरम मसाला एक छोटा चम्मच, खड़ा गरम मसाला—२ बड़ी इलायची, एक इंच टुकड़ा दालचीनी, एक तेजपत्ता, ३-४ दाने काली मिर्च, नमक मिर्च अंदाज से, एक चम्मच चीनी, एक चम्मच मैदा, तलने के लिए घी आवश्यकतानुसार।

विधि: मटर हलकी सी उबाल लें। फिर चीनी डालकर, पीसकर सारा मैदा उसमें मिलाकर थोड़ा सा पिसा गर्म मसाला मिलाएं। फिर उसकी गोलियां बनाकर हलका तलकर रख लें। अब उसी कड़ाही में प्याज पीसकर भूनें। अदरक पीसकर उसी में डाल दें व गर्म मसाला भी खूब अच्छी तरह भूनकर रख लें। टमाटर उबालें। ठण्डा होने पर मिक्सी में चला लें व सभी भुने मसाले मिलाकर उबाल लें। नमक भी डाल दें। ग्रेवी तैयार है। पेश करने के ५ मिनट पहले खौलती हुई ग्रेवी कोफ्तों के ऊपर डाल कर परोसें।

उर्द की दाल की कचौड़ी

सामग्री: उर्द की दाल २५ ग्राम, गेहूं का आटा आधा किलो, खटाई पांच ग्राम, पिसा गरम मसाला पांच ग्राम, सौंफ पांच ग्राम, पिसी धनिया पांच ग्राम, घी १/२ किग्रा०, नमक अंदाज से।

विधि: उर्द की दाल रात में ही भिगो दें। सुबह उसे धोकर पीस लें। अब उसे कड़ाही में थोड़ा घी डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह चलाते हुए भूनें। जब दाल भुरभुरी हो जाय, तब उसमें सभी मसाले मिलाकर निकाल लें। अगर मसाले तेज खाना चाहें तो और मसाला अपनी इच्छानुसार डाल सकती हैं। नमक सिर्फ आटे में ही मिलेगा दाल की पिट्ठी में नहीं।

आटे को थोड़ा-थोड़ा मोयन देकर गूंध लें। फिर छोटी-छोटी लोइयां बनाकर, उनमें भुनी दाल की पिट्ठी थोड़ी-थोड़ी भरकर बेल लें। कड़ाही में घी गर्म करके उसमें कचौड़ियां तल लें। आंच बहुत तेज नहीं रहेगी। गर्म घी होने के उपरांत आंच कम करके ही तलें।

चने की दाल की कचौड़ी

सामग्री: आटा १/२ किलो,

(शेष पृष्ठ २३ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फ्रूट स्टिक स्नैक, सूजी की पकौड़ी, मेवा स्टफ्ड मिठाई

कॉफी पार्टी हो या शाम की बैठकबाजी

सुबह के नाश्ते और दिन के भोजन के बीच का समय होता है कॉफी का। कॉफी पार्टी पर सहेलियों को बुलाया हो या शाम को घर पर पति की मित्र-मंडली की बैठक जमी हो, प्रस्तुत विधियों को आजमाइये। कॉफी-चाय या ठंडे पेय के साथ भी ये व्यंजन खूब मजा देंगे।

सूजी की पकौड़ी

सामग्री: २ कप सजी, २ कप खट्टा दही, ४ उबले आलू, नमक, लाल मिर्च, तलने के लिए तेल, हरी चटनी टोमैटो सॉस।

विधि: सूजी और खट्टे दही को मिलाकर उसका घोल बनाकर रख दीजिए। ३-४ घण्टे बाद जब सूजी फूल जाए, तो इसमें उबले आलू के टुकड़े डालिए। अब इनको पकौड़ों की तरह गरम तेल में तलिए। इसको नारियल की तथा धनिये की चटनी के साथ सर्व कीजिए।

फ्रूट स्टिक स्नैक

सामग्री: १/२ टिन मिक्स्ड फ्रूट, (जिसमें अनन्नास, पीच, प्लम आदि हो), १०-१५ चैरीज, १०० ग्राम चीज कसी हुई, एक बन्दगोभी, टूथ पिक्स (डिजाइन वाली)।

विधि: चीज के समान माप के टुकड़े कर लें। टिन के फलों को रस में से निकाल लें।

२. अब एक एक टूथ पिक पर फल, चीज और चेरी लगाएं।

३. इन सब स्टिक्स को बन्दगोभी में दाब दें।

४. अब इसे स्नैक के रूप में सर्व करें।

मेवा स्टफ्ड मिठाई

सामग्री: २५० ग्राम खोया, २०० ग्राम चीनी (पिसी हुई), १०० ग्राम काजू, २५ ग्राम पिस्ता, २५ ग्राम बादाम की गिरी, २५ ग्राम किशमिश, १ चम्मच केसर, बादाम का एसेन्स, ५-६ चांदी के वर्क।

विधि: १. खोया हलका-सा भून लीजिए। इसमें पिसी हुई चीनी मिला लीजिए। ठण्डा होने पर इनकी

(शेष पृष्ठ ३१ पर)

छाया: रथिजित घटक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"तीन पीढ़ियों से हमारे यहां सिर्फ़ पोस्टमेन आता है...

पोस्टमेन स्वाभाविक है."

पोस्टमेन तीन पीढ़ियों से हमारी तंदुरुस्ती का राज़ रहा है
क्योंकि सिर्फ़ पोस्टमेन में ही वो शुद्धता के गुण हैं जो
खाने को स्वादिष्ट, मज़ेदार तथा पोषक बनाते हैं.

पोस्टमेन रिफ़ाइंड मूंगफली का तेल हर तरह का भोजन
बनाने के लिए भरोसेमंद है. यह खाने में बिल्कुल
स्वाभाविक स्वाद ले आता है.

अब तो समझ गये ना? आखिर ५० वर्षों से हमारे यहां
पोस्टमेन ही क्यों आ रहा है!
और हां, ये आगे भी आता रहेगा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यंजन

कम खर्च में बढ़िया दावत

दावत भी हो जाए और खर्च भी कम हो—कहीं ऐसा संभव हो सकता है? जी हां, सूझबूझ से मेनू बनाया जाय तो अवश्य हो सकता है। आपकी सहायता के लिए यहां प्रस्तुत है एक मेनू। मेनू में खर्च के संतुलन का ही नहीं, स्वाद के समन्वय का भी ध्यान रखा गया है। मीठे व्यंजन दो दिये गये हैं, उनमें से एक चुन सकती हैं। यदि मांसाहारी व्यंजन बनाने हैं तो दही-पनीर अथवा हुसैनी करी के बदले उन्हें बना सकती हैं।

छाया: बी०एन० तंखा

मूंगफली का पुलाव, दही पनीर, हुसैनी करी

चने के कबाब, बथुए की पूरी, डबलरोटी की रसमलाई

मूंगफली का पुलाव

सामग्री: चावल ५०० ग्राम, घी ७५ ग्राम, ४ इलायची, दालचीनी १ टुकड़ा, ६ लौंग, तेजपत्ता २, ३ नीबू का रस, और काजू, किशमिश १ बड़ा चम्मच, (ऐच्छिक) कच्ची मूंगफली २०० ग्राम, प्याज २ बड़े, नमक इच्छानुसार, चीनी एक चाय का चम्मच।

विधि: मूंगफली को ३-४ घण्टे भिगो दें, भिगोने के बाद लाल छिलका उतार दें। चावल से दुगुना पानी और नमक मिलाकर उबालने के लिए रख दें, उसमें उपर्युक्त सब मसाले डाल दें और कुछ सुनहरा रंग आने पर छान कर रख लें। चावल बीन कर धो लें, आधे घण्टे के लिए भिगो दें, फिर एक चलनी में फैला दें, पानी सब निथर जायेगा।

एक भगौने में घी डालें, जीरा, तेजपात, बड़ी इलायची और लौंग का छौंक डालकर भून लें। अब चावल, छना हुआ पानी और नमक मिलाएं, भीगी मूंगफली छिलका उतार कर डाल दें। चावल गल जाने पर धीमी आंच कर दें, उतार कर नीबू का रस और चीनी डाल दें। परोसते समय प्याज के लच्छे डाल दें।

बथुये की पूरी

मात्रा: ६ व्यक्तियों के लिए

सामग्री: आटा ५०० ग्राम, बथुआ १/२ किलोग्राम, हींग १ चुटकी, ३ हरी मिर्च, नमक इच्छानुसार, वनस्पति २५० ग्राम, शुद्ध घी एक बड़ा चम्मच।

विधि: बथुये को धीमी आंच पर चढ़ा दें, नमक डालकर भाप से पक जाने पर पीस लें। आटे में शुद्ध घी का मोयन डालकर मिला लें, अब बथुये में हींग तथा हरी मिर्च पीस कर मिला लें। पानी के बदले पिसा हुआ बथुआ मिला लें तथा आटा गूंथ लें, आवश्यकता पड़े तो थोड़ा पानी डाल लें। कड़ाही में वनस्पति चढ़ा दें, तेज गर्म हो जाने पर पतली-पतली पूरी बेलकर तल लें। गरम-गरम परोसें।

दही पनीर

सामग्री: दही ४०० ग्राम, प्याज एक बड़ा, लहसुन ४ कलियां, अदरक एक छोटा टुकड़ा, मेथी साग १०० ग्राम, हरी मिर्च स्वादानुसार, हल्दी १/२ छोटा चम्मच, पिसी धनिया १-१/२ छोटा चम्मच, खसखस एक छोटा चम्मच, लाल मिर्च स्वादानुसार, टमाटर २, घी २ बड़ा चम्मच।

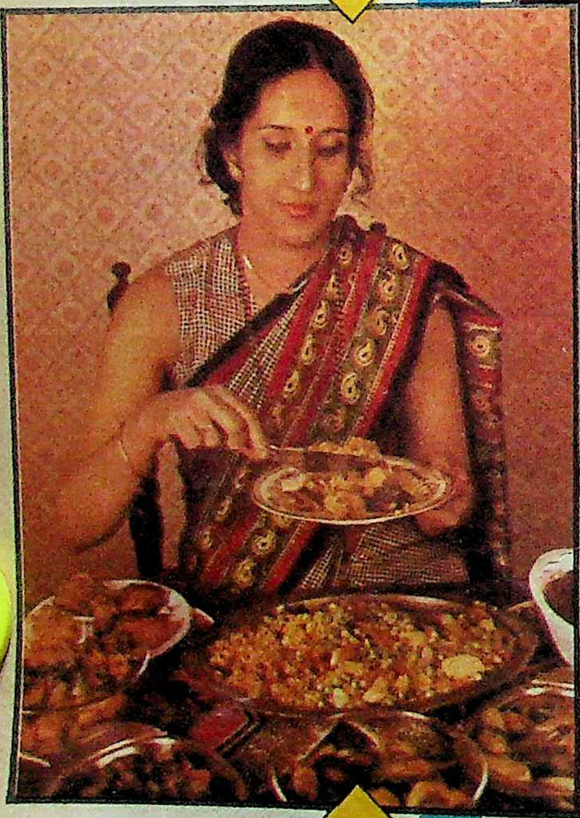
(शेष पृष्ठ ३२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप भी दिल जीत सकती हैं सबका

छाया : रथिजित घटक



बढ़िया खाना बनाना और प्यार से खिलाना—ये गृहिणी के ऐसे हथियार हैं, जिनसे वह हर किसी का दिल जीत सकती है। कैसे? जानने के लिए पढ़िए यह उपयोगी रचना।

दावत की सारी तैयारी हो चुकी थी। यहां तक कि मेज़बान मिसेज रीमा नंदा भी दिन भर रसोई और घर सजाने की मेहनत के बाद नहा-धो के तरोताजा हो, मेहमानों के स्वागत के लिए तैयार हो गई थीं। पतली-लंबी अंगुलियों से बाल संवारते, साड़ी का पल्लू ठीक करते हुए उन्होंने एक अनुभवी नजर अपने ड्राइंग-रूम व डाइनिंग-टेबिल की सजावट पर डाली। नहीं, कहीं कोई कमी न थी। अरे हां, एक कमी तो रह ही गई थी। जल्दी-जल्दी वाद्य संगीत का एक कैसेट भी उन्होंने लगा दिया। बस, अब सब ठीक था। धीमा संगीत फूलदानों में लगे फूलों की खुशबू से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिलमिल कमरे में तैर गया। एक संतुष्ट, प्यारी मुस्कान ने रीमा के चेहरे को और भी आकर्षक बना दिया। बस, अब इंतजार था मेहमानों का—और 'उनका'। वे दफ्तर से अभी-अभी ही तो आ पाए थे और "रीमा मेरे कपड़े निकाल दिये हैं न," पुकारते हुए सीधे बाथरूम में चले गए थे। रीमा की आंखों की मुस्कान गहरा गई। 'इन्हें' भी कितना अच्छा लगता है लोगों को घर बुलाना, खिलाना-पिलाना और गर्व से यह कहना, "यह सब वाइफ ने ही बनाया है। यह डिश चखिये न—बिलकुल मौलिक रचना है रीमा की।" रीमा को लगता है वह प्रशंसा नहीं, खुशी का संगीत सुन रही है और सचमुच खुशी से उसका चेहरा गुलाबी हो उठता है। "रीमा जी, कितनी लकी हैं आप!" कोई न कोई महिला ईर्ष्यावश कह ही उठती है। कोई चुटकी लेती है, "हां भई, अपने पति को अपना मुरीद बना लेना आसान काम नहीं है। हमें भी बताओ क्या राज है?" "अजी, पतिदेव को ही क्या भाभी जी ने तो सब को ही अपना मुरीद बना लिया है," कोई मुंहबोले देवर कह उठते हैं। रीमा की नजरें पति से जा मिलती हैं और उनकी नजरों में भी संतोष और खुशी देख वह खिल उठती हैं।

रीमा नंदा सचमुच लकी हैं। उन्हें पति का प्यार ही नहीं, सब ही का स्नेह प्राप्त है। घर में हर समय रौनक-सी रहती है। कोई न कोई आता ही रहता है। मित्र, नये परिचित, रिश्तेदार, सबको रीमा और उमेश के घर आना अच्छा लगता है। उनका घर कोई आलीशान महल नहीं है न ही उमेश की गिनती बहुत बड़े आदमियों में है, फिर भी दोनों शहर के पॉप्युलर दंपतियों में गिने जाते हैं। उनके छोटे-से, सुरुचिपूर्ण ढंग से सजे घर के सामने से जो भी गुजरता है, उसे रीमा की स्वागत भरी मुस्कान याद आ जाती है। "चलो दस मिनट मिलते चलें," कहता गेट में मुड़ जाता है। वक्त कोई भी हो रीमा का स्वागत हमेशा सच्चा लगता है। "एक प्याला गरमागरम कॉफी हो जाए," "इस मामूली-से सत्कार में

छाया: मुकेश सहगल

औपचारिकता नहीं, अपनाहट का स्वर सुनाई देता है। रीमा की स्नेह की ऊष्मा हर एक को अपनेपन के दायरे में समेट लेती है और उमेश उसके इसी गुण पर बार-बार रीझ जाता है।

लेकिन क्या सचमुच रीमा को यह प्रशंसा और प्यार केवल इसलिये प्राप्त हुआ है, कि वह लकी है या भाग्यशाली है? सच तो यह है, कि इस सुख के लिये रीमा सतत प्रयास करती रहती है। हां, यह भी सच है कि उसका यह प्रयास पसीना पोंछती मेहनत के रूप में सामने खड़ा हो, आभार के लिये किसी को बाध्य नहीं करता। उसका प्रयास स्वाभाविक, सहज और सरस इसलिये है, क्योंकि दूसरों को खुश करने की दिली ख्वाहिश से प्रेरित होता है। सीधी-सी बात है। जो दूसरों को खुश करने की कला जान लेता है, उसे स्वयं अपनी खुशी के लिये कभी किसी के आगे झोली नहीं फैलानी पड़ती। खुशी तो फिर उसे लोगों से पुरस्कारस्वरूप अपने आप ही मिलती रहती है।

प्रश्न यह उठता है, कि लोगों को कैसे खुश किया जाए? उत्तर जटिल भी है, सरल भी। इंसान के रिश्तों-नातों, संबंध व बंधनों के इतने विविध रूप हैं, कि हरेक के लिये कोई एक फॉर्मूला नहीं बताया जा सकता। हां, सामान्य रूप से व्यावहारिक स्तर पर दूसरों को प्रसन्न करने का जो बुनियादी फॉर्मूला माना जा सकता है, वह यह है कि वैसा ही कुछ करने का प्रयास करना चाहिए, जिससे दूसरों को खुशी हो। दिन-प्रतिदिन की जीवनचर्या में हम गृहिणियों के लिये, दूसरों को खुश करने के तरीके में, रसोई का कारोबार और स्वागत-सत्कार में सहृदयता एक बहुत बड़ा स्थान रखती है।

कोई माने या न माने सच्चाई यही है

बड़ी पुरानी कहावत है—'जिसके हाथों हंडिया-डोई, उसके हाथों सब कोई।' अंग्रेजी में भी एक कहावत प्रचलित है, जिसका मतलब है—पुरुष के दिल तक पहुंचने का रास्ता उसके पेट से होकर गुजरता है। यानी 'उनका' दिल जीतना हो तो उनका मनपसंद खाना बनाइये और खिलाइये। कहावतें यूं ही नहीं बन जातीं। आपने कभी गौर किया है—पत्नी होशियार हो, प्रतिभाशाली हो, शिक्षित हो, उच्च पदाधिकारी हो, तो भी पतिदेव उसके इन गुणों की खुले दिल से प्रशंसा करते कम ही नजर आएंगे। हां, यदि पाक-कला में माहिर हों तो सीना तान के मित्रों से गाहे-बगाहे कहते नजर आएंगे, "अरे, अपनी भाभी के हाथ का खाना चखो। तब मालूम होगा बढ़िया स्वाद किसे कहते हैं।"

"अजी ये सीखें हम औरतों को रसोई में कैद रखने के बहाने हैं," कहती हैं आधुनिका टीना, विमेन्स लिब की अनुगामिनी, "हुंह, उन्हें हमारा सारा प्यार क्या खाना खिलाने में ही दिखाई देता है? आखिर खाने-वाने को इतना महत्व ही क्यों देते हैं सब? अरे, घर में कुछ भी खा लो पेट भर जाता है। बढ़िया खाना खाना हो तो होटल से भी तो लाया जा सकता है। हम ही बनाके परोसें, इसी में क्या खास बात है?" इसी बात का एक और पहलू श्रीमती कामिनी की बातों में भी नजर आता है। "मैं दिन भर आखिर ऑफिस में खटती हूं सो किसलिये? सबके सुख के ही लिये तो न? अब वे इसको भी नहीं समझते, तो न समझें। भई, अपने को रसोई में जाना सजा लगता है। बिना बताए मेहमान आ जाएं तो मूड ऑफ हो जाता है।" जाहिर है इन लोगों ने रसोई के व स्वागत-सत्कार के महत्व के बारे में कभी गहराई से सोचा ही नहीं। स्वयं अपने और रसोई के रिश्ते, अपने सुख से रसोई के नाते के बारे में कभी सोचा ही नहीं। सुख और रसोई का संबंध मनोवैज्ञानिक बड़े रोचक ढंग से समझाते हैं।

खुशी के एहसास की अभिव्यक्ति जुड़ी है

"बढ़िया, स्वादिष्ट भोजन का सीधा संबंध केवल स्वाद से नहीं, दिल से भी है," कहते हैं मनोवैज्ञानिक इंसान के लिये भोजन तृप्ति का प्रतीक है और बढ़िया भोजन खुशहाली का। इसीलिये हमारा हर त्यौहार पकवानों से जुड़ा है। अपने संतोष को अभिव्यक्त करने का एक तरीका है लोगों को भोजन के लिये आमंत्रित करना। परोक्ष रूप से पुरुष के लिये, घर में अतिथियों का सत्कार समाज में अपने स्थान को इंगित करना है। उसका अवचेतन मानो कहता है—'आज मैं इस काबिल हूं कि अपने घर में, अपने स्वजनों के साथ, अपने द्वारा अर्जित धन और सुख को बांट सकूं। दूसरों को खुश करके स्वयं खुश हो सकूं।' ऐसा सोचना मानो उसके प्रभुत्व को बढ़ाता है, उसके पौरुष को शाबाशी देता है। भोजन, सत्कार और स्वागत की व्यवस्था पत्नी के ही हाथ में रहती है। जब यह व्यवस्था पुरुष के मनपसंद ढंग से की जाती है तो अपने प्रयास से पत्नी पति के लिये अपूर्व सुख का साधन प्रस्तुत कर देती है, और प्रतिक्रियास्वरूप पति अपने उमड़ते प्यार से अपना आभार भी प्रगट करता है। इस जटिल मनोविज्ञान को न जाने कैसे हमारी दादी-नानियां खूब समझती थीं।

लड़की बड़ी हुई नहीं, कि उसके कान में उनकी हिदायत पहुंचनी शुरू हो जाती थी, "पति को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपना मुरीद बनाना है तो बढ़िया खाना बनाना सीखो और प्यार से, धैर्य से खिलाना सीखो।" वास्तव में इस हिदायत के पीछे उनके अनुभव होता था। इस हिदायत का यह अर्थ कदापि नहीं कि पुरुष स्वभाव से चटोरा होता है या इतना भूखा, कि जानवरों की भांति, जो खाना खिलाए उसी के वश में होकर रह जाए। मनपसंद कितनी ही चीजें घर से बाहर भी तो उपलब्ध हैं। वास्तव में भोजन के समय का संतोष, पत्नी के खयाल रखने और खातिर से ही प्राप्त होता है। बच्चों को मां का ही बनाया खाना क्यों सबसे स्वादिष्ट लगता है? केवल इसलिये कि उसमें मां के प्यार की खुशबू होती है।

भोजन का समय ही अधिकांश घरों में एक ऐसा समय होता है, जब पूरा परिवार साथ बैठकर आनन्दित होता है। उस समय वातावरण को आनंदमय बनाने का दायित्व बहुत कुछ गृहिणी का ही तो होता है। उसी के हाथ के कमाल से सुख, संतोष, तृप्ति के एहसास का संचार जो होता है। मां और पिता के परस्पर प्रेम की अदृश्य अनुभूति बच्चों को सुरक्षा का एहसास देने व परिवार से जोड़ने में भी सहायक होती है। रसोई इसीलिये केवल एक कमरा नहीं है, जहां चूल्हा जलता है और खाना पकता है। खाने-पीने का मन के सुख से कितना गहरा संबंध है, आगे दिये उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है।

उमाजी का बेटा घर से दूर हॉस्टल में है। उमा व पति उसे पर्याप्त पॉकेट मनी भेजते हैं। जब चाहे, जो चाहे, खाने-पीने की चीज खरीद सकता है। लेकिन फिर भी किसी परिचित का बेटे के शहर जाना होता है, तो उमा दस काम छोड़कर बेटे की पसंद के व्यंजन जतन से बना के, डिब्बों में बंद कर, अवश्य भेजती हैं। मां के हाथ का टूटा लड्डू भी बेटे को मां की याद से जोड़ देता है और मां उसके लिये दुनिया की सबसे अच्छी मां बन जाती है।

रानी बुआ रच-रच के खाना बनाती हैं और पति जब भोजन करने बैठते हैं, तो वे पंखा लेकर बैठ जाती हैं। कोई फरमाइश हो या कोई शिकायत उसे इसी समय के लिये वे

> **स्वजनों के स्वागत-सत्कार में भी गृहिणी की सूझ-बूझ रसोई से जुड़ी है। घर आए मेहमान को स्नेह से परोसा भोजन कभी नहीं भूलता। उसी की खातिर, उसी की पसंद की, एक चीज भी यदि बना के परोसी जाए तो अतिथि प्रशंसा किये बिना नहीं रहता**

दिल में छुपाए बैठी रहती हैं। जब पति पर खाने का स्वाद का खुमार चढ़ने लगता है तो धीरे से अपनी बात कह देती हैं "पड़ोस में बहूभोज है।" "तो हो आवो" फूफा मगन प्रसन्न-तबीयत से कहते हैं, "हो तो आऊं, लेकिन बहुत बड़े-बड़े घरों से आएंगी महिलाएं वहां। मेरे पास तो सारी साड़ियां पुरानी हो गई हैं, एक नयी ले लूं?" फूफा को हलका-सा धक्का लगता है, लेकिन मनपसंद खीर का मीठा असर हावी हो जाता। मुस्कुरा के कह देते हैं, "तो, ले लो न, मुझसे पूछना क्या!" बुआ का मुखमण्डल खिल उठता है पंखा जल्दी-जल्दी झलने लगती हैं और सोच में पड़ जाती हैं कि कासनी रंग वाली साड़ी लें या फिर तोतापंखी रंग वाली।

स्वजनों के स्वागत-सत्कार में भी गृहिणी की सूझ-बूझ रसोई से जुड़ी है। घर आए मेहमान को स्नेह से परोसा भोजन कभी नहीं भूलता। उसी की खातिर, उसी की पसंद की, एक चीज भी यदि बना के परोसी जाए तो अतिथि प्रशंसा किये बिना नहीं रहता।

बस इतनी सी बात है?

लेकिन सोचने की बात है कि अगर इतनी सी बात से सबका दिल जीता जा सकता है तो फिर कोई दुखी ही क्यों होता? सब बढ़िया खाना बनाना सीख लेतीं और बस, कोई मुश्किल ही न होती। जाहिर है, खुश होना और खुश करना इतनी सीधी-शादी बात नहीं। ऐसी भी महिलाएं हैं, जो हंडिया-डोई लिये बैठी रह जाती हैं फिर भी उनके हाथ उदासी ही आती है, इस सच को भी नकारा नहीं जा सकता। अब माधुरी को ही ले लीजिये।

माधुरी घर के हर काम में निपुण हैं। बेहतरीन खाना भी बनाना जानती हैं। दिनभर घर के ही किसी न किसी काम में जुटी रहती हैं। पतिदेव उनके लिये परमात्मा से एक ही दर्जा नीचे स्थान पर हैं। फिर भी वे उदास रहती हैं। घर में बोझिल सा वातावरण बना रहता है। बच्चे भी खाली वक्त में किसी न किसी बहाने पड़ोसियों के घर जा बैठते हैं। पतिदेव, दफ्तर से सीधे किसी दोस्त के घर, या फिर कॉफी हाउस चल देते हैं। घर आते भी हैं तो किताब लेकर बैठ जाते हैं, या फिर टीवी पर आंखें चिपकाए शाम गुजार देते हैं। जब माधुरीजी सह न पाईं तो उन्होंने अपनी शिकायतें पति से कह डालीं। लेकिन पतिदेव उन्हें मनाने की बजाए, स्वयं अपनी ही शिकायतें ले बैठे। "क्या बात करूं? दिन भर खाना पकाती हो, घर के सारे काम करती हो—मेरे ही लिये यह सब कुछ करती हो यह भी माना। लेकिन जब मैं सामने होता हूं तो, ऐसे मुंह लटकाए बैठ जाती हो, जैसे यह सब करते-करते जान ही निकलती जा रही है। कोई इतना शहीदाना चेहरा लिये सामने बैठा हो, तो कैसे हंसी मजाक बातचीत हो।" और यह कहते-कहते वे फिर घर से बाहर हो गए। पता नहीं गलती किसकी ज्यादा है, लेकिन एक बात तो स्पष्ट है कि केवल खाना बनाकर मेज पर पटक देना ही किसी का दिल हरगिज नहीं जीत सकता।

तो फिर क्या करें?

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, प्यार पाने के लिये कोई जादुई मंत्र या सूत्र नहीं बताया जा सकता, जिसे रटते ही हम हर दिल अजीज बन जाएं। हर इंसान की कुछ निजी समस्याएं होतीं हैं, और उन्हें सुलझाने के लिये उनकी तह तक जाना जरूरी होता है। लेकिन मैरिज काउंसिलर्स, सफल मेजबानों व मनोवैज्ञानिकों से प्राप्त कुछ सुझाव, जो सबके काम आ सकते हैं, वे इस प्रकार हैं—

- सबसे पहली बात तो यह है कि, अपने प्यार व स्नेह को खुले दिल से अभिव्यक्त करने में हिचकें नहीं। प्यार वह धन है जो बांटने से बढ़ता है।
- पति और बच्चों के लिये हो या किसी और के लिये, जो भी करें पूरे मन से करें।
- पति को प्रसन्न करना अपने सुख की गारण्टी है। उनको समझने की कोशिश करें—पूरी तरह। उनकी पसंद-नापसंद मालूम करें। खाने-पीने की पसंद जानकर उनके लिये वो ही परोसें, जो उन्हें पसंद है। यही बात घर में आने-जाने वाले मेहमानों के लिये भी सच है।
- याद रखें किसी की पसंद की रसोई बनाते समय उस पर इस बात का एहसान न जताएं। यह भी याद रखें कि जो कुछ आप कर रही हैं स्वयं अपने सुख के लिये भी कर रही हैं। प्रशंसा, प्यार, स्नेह आप ही तो पाएंगी—इसलिये काम मुस्कुराते हुए करें। उसे बोझ न समझें। एक प्यारी-सी मुस्कान बड़े काम की चीज है।
- स्वयं अपने पर ध्यान दें। देखें दूसरों से, परिवारजनों से, पति से कैसे पेश आतीं हैं आप।
- किसी की खातिर उतनी ही करें, जितनी सहज स्वीकार हो सके। अतिथि सत्कार भी मुसीबत बन सकता है। माना कि बड़ी मेहनत से हलवा बनाया है, लेकिन जोर-जबरदस्ती इतना न खिलाएं कि ठूंस-ठूंस कर खाना पड़े।
- अपनी क्षमताओं का, अपनी समृद्धता का बखान हरगिज न करें।
- सिर्फ खाना पकाना ही नहीं, उसे सजाने-संवारने पर ध्यान दें, स्वयं अपने को भी सजा संवार कर खाने की मेज पर आएं।
- और जो कुछ भी करें—या न करें, याद रखें कि प्यार पाना ही सुख की सबसे बड़ी उपलब्धि है—बात ऐसी बने, कि उनके सारे प्यार को ही आप पल्लू के छोर में बांध लें।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—चार स्पेशल मेनू स्पेशल मेहमानों के लिए—

(पृष्ठ १६ का शेष)

घी १/२ किलो, चने की दाल २५० ग्राम, गर्म मसाला, सौंफ धनिया सभी १०-१० ग्राम, खटाई एक चाय का चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि: ये कचौड़ियां उर्द की दाल की कचौड़ियों की तरह ही बनाई जायेंगी। दाल उसी प्रकार भूनकर, उसमें सभी मसाले डालकर पिट्ठी तैयार करके लोइयों में भरें। हां, पिट्ठी थोड़ी थोड़ी ही भरें, नहीं तो कचौड़ियां फट सकती हैं। आटे में मोयन भी कम ही डालें। इस पिट्ठी को तैयार करके आप एक हफ्ते तक रख सकती हैं। जब चाहें बना लीजिए। पर ध्यान रहे गर्मी में आप इसे तीन-चार दिन तक ही फ्रिज में रख सकती हैं

—शशि शुक्ला

शाकाहारी मेनू-२

आलू गोरंगा

सामग्री: एक किलो आलू, १/२ किलो पालक, (उबाल कर पीस लें), १ किलो मटर के दाने, २५० ग्राम पनीर—छोटे टुकड़े करके तल लें, जीरा एक छोटा चम्मच, लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार हल्दी एक चाय का चम्मच, गरम मसाला। १/२ चाय का चम्मच, धनिया २ बड़े चम्मच, २ बड़े प्याज, ७-८ कली लहसुन, एक इंच टुकड़ा अदरक, बड़ी एक इलायची, ३-४ तेजपत्ता, १/२ पिसा हुआ कच्चा नारियल, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए घी २५० ग्राम।

विधि: आलू को उबाल कर घी में सुनहरा तल लें। पालक उबालकर पीस लें। पनीर कस कर तल लें। अब प्याज, लहसुन, अदरक व सारे मसाले पीसकर घी में सुनहरा भून लें। इसी में पालक भी डाल कर भून लें। अब तले आलू, मटर, पनीर मिलाकर नमक व इतना पानी डालें कि गाढ़ा रस तैयार हो जाए। आंच से उतार कर पूरी या कचौड़ी के साथ सर्व करें। हरी धनिया महीन-महीन काटकर आलू गोरंगा में ऊपर से डालकर परोसें।

खोये का अनार

सामग्री: २५० ग्राम उबले आलू, १/२ कच्चा कसा हुआ नारियल, ३-४ स्लाइस ब्रेड, १०० ग्राम भुना खोया, ४ बादाम, ६ काजू, ४ पिस्ता, ४ छोटी इलायची, एक गड्डी हरी धनिया, २ हरी मिर्च, एक छोटा टुकड़ा अदरक, नमक स्वादानुसार, पिसा गरम मसाला एक छोटा चम्मच, घी आवश्यकतानुसार।

विधि: आलू छीलकर कस लें। खोया भूनकर निकाल लें व सारा मेवा पीस लें। फिर कसे आलू में ब्रेड की स्लाइस, नमक, अदरक मिलाकर गरम मसाला भी मिला लें। अब आलू के मिश्रण को आटे की तरह सान लें, फिर उसकी लोई लेकर उसमें मेवा, खोया, हरी मिर्च व कच्चा नारियल भर लें। उसे अनार का आकार देकर घी में सुनहरा तल कर टमाटर सॉस के साथ सर्व करें।

नारियल की भिन्डी

सामग्री: १/२ किलो भिण्डी, २ छोटे चम्मच पिसी धनिया, एक छोटा चम्मच अमचूर, २ चुटकी काली पिसी मिर्च, ५ छोटे चम्मच घी, २ छोटे चम्मच जीरा, १/२ छोटा चम्मच हींग, एक छोटा चम्मच राई, एक कप कसा नारियल, १-१/२ छोटा चम्मच चीनी, २ छोटे चम्मच नीबू का रस, नमक स्वादानुसार।

विधि: भिंडी को धोकर पोंछ लें। फिर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर उसके ऊपर धनिया, लाल मिर्च, खटाई, काली मिर्च छिड़ककर भिंडी में मल दें। अब कड़ाही को आंच पर रखकर घी गरम कर लें। उसमें जीरा, हींग, राई डालकर गुलाबी कर लें। फिर भिंडी डालकर उसमें नीबू का रस डाल दें। धीमी आंच करके भिंडी को ढक्कन से ढंक दें व बीच-बीच में उसे उलटती-पलटती रहें। जब भिंडी गुलाबी हो जाये तो उसमें नारियल डालकर अच्छी तरह मिला दें और उतार लें। हरी धनिया से सजा कर सर्व करें।

नारियल आलू का रायता

सामग्री: २५० ग्राम उबला आलू, १/२ कसा हुआ कच्चा नारियल, १/२ छोटा चम्मच काला नमक, एक छोटा चम्मच भुना जीरा, १/२ किलो दही, नमक स्वादानुसार।

विधि: सबसे पहले आलू को कस लें। एक बर्तन में दही को अच्छी तरह मथ लें। फिर उसमें आलू, नारियल व नमक, जीरा मिलाकर सर्व करें।

सेब का पुलाव

सामग्री: १-१/२ कप चावल, ३ मध्यम आकार के कटे सेब, १/४ छोटा चम्मच केसर, ३-१/२ कप पानी, २ बड़े कटे प्याज, ३ बड़े चम्मच घी, २ तेजपत्ता, एक इंच दालचीनी, लौंग ८, १० बादाम, १०-१२ काजू, करी पत्ता, ८ छोटी इलायची, नमक स्वादानुसार, २५० ग्राम मटर, मिर्च।

विधि: चावल को साफ करके भिगो दें। १-१/२ घण्टे के बाद आंच पर बर्तन चढ़ाकर घी गरम करें। फिर उसमें जीरा डालकर भून लें। अब प्याज, तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी, डालकर भून लें। उसमें ३-१/२ कप पानी व चावल डालकर नमक, गरम मसाला व मटर मिलाएं। उसी में केसर भी मिला दें। जब पुलाव तैयार हो जाए तो बादाम व काजू को घी में भूनकर उसमें ऊपर से डाल दें। सेब की फांकों से पुलाव को सजाकर सर्व करें।

कच्चे केले की कचौड़ी

सामग्री: २-१/२ कप आटा, १/२ कप बेसन, १/२ छोटा चम्मच दरदरी काली मिर्च, १-१/२ छोटा चम्मच खटाई, एक छोटा चम्मच जीरा, एक छोटा चम्मच पिघला घी, २ कच्चे केले, २ छोटे चम्मच पिसी चीनी, ३-४ करी पत्ता, एक टुकड़ा अदरक, घी आवश्यकतानुसार, नमक स्वादानुसार।

विधि: आटा और बेसन मिला लें। फिर उसमें मसाले तथा नमक मिला कर पिघला हुआ घी भी मिला लें। इसको अच्छी तरह सान कर एक ओर रख दें। अब कच्चे केलों को छिलके सहित उबालकर फिर केले छीलकर मिक्सी में पीस लें। फिर कड़ाही में थोड़ा घी डालकर केलों को भून लें। उसमें कटा अदरक, हरी मिर्च व नमक मिलाकर थोड़ा भूनकर उतार लें। अब आटे की एक-एक लोई लेकर उसमें केले का मिश्रण भरकर कचौड़ी बना कर तल लें।

दही वाला बैंगन

सामग्री: एक बड़े आकार का बैंगन, २ बड़े प्याज, एक इंच टुकड़ा अदरक, ३-४ कली लहसुन, एक छोटा टुकड़ा नारियल, एक कटोरी दही, नमक, मिर्च, गरम मसाला, खटाई स्वादानुसार, घी तलने के लिए।

विधि: बैंगन को फांकों में काटकर घी में तल कर निकाल लें। प्याज, अदरक, लहसुन को पीस लें। नारियल को भी पीस लें। अब पतीली को आंच पर रखकर उसमें घी डालें। उसमें जीरा व प्याज का मिश्रण डालकर भूनें। फिर बैंगन डालकर थोड़ा पानी डालें। हलकी ग्रेवी होनी चाहिए। फिर चपटी प्लेट में निकाल कर ऊपर से दही को बिछा दें। नमक, गरम मसाला व खटाई डालकर सर्व करें।

—श्रीमती आशा चोपड़ा

विशिष्ट मांसाहारी मेनू

नवाबी कड़ाही चिकेन (सरल विधि)

सामग्री: ७५० ग्राम का चिकेन टुकड़ों में कटा हुआ, ४ इंच अदरक का टुकड़ा पिसा हुआ, २ गांठ लहसुन पिसा हुआ, ४-५ हरी मिर्च पिसी हुई, एक बड़ा चम्मच पिसा गर्म मसाला, एक बड़ा चम्मच पिसी धनिया, एक तेजपत्ता, ४ दाने काली मिर्च, एक चाय का चम्मच पिसी खटाई, एक लौंग, २ बड़ी इलायची, २५० ग्राम घी, नमक इच्छानुसार, थोड़ी सी कतरी हुई हरी धनिया।

विधि: एक साफ कड़ाही को तेज आंच पर रखकर आधा घी डाल दें। घी गर्म होने पर चिकेन के टुकड़े सुनहरे होने तक तल लें, फिर टुकड़ों को निकालकर अलग बर्तन में रख लें। तेज आंच पर कुकर रखकर बचा घी डाल दें। घी गर्म होने पर बड़ी इलायची, लौंग, अदरक, लहसुन,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डालकर गुलाबी होने तक भूनें। फिर गर्म मसाला, धनिया, तेजपत्ता, काली मिर्च, खटाई व नमक एक कटोरी पानी में घोलकर कड़ाही में डाल दें। तले चिकेन के टुकड़े भी मिला लें। अंदाज से थोड़ा सा पानी और डालकर कुकर बंद कर दें। १० मिनट तक पकाएं—नवाबी चिकेन तैयार है।

मेथी मीट

सामग्री: ५०० ग्राम मीट, २५० ग्राम घी, २५० ग्राम हरी मेथी की पत्ती, २ प्याज पिसे हुए, ८ कली लहसुन पिसा हुआ, २ बड़े टमाटर कटे हुए, एक इंच अदरक का टुकड़ा पिसा हुआ, २ हरी मिर्च पिसी, आधा चाय का चम्मच पिसी लाल मिर्च, एक बड़ा चम्मच पिसा गर्म मसाला, एक तेजपत्ता, २ लौंग, २ छोटी इलायची, आधा चाय का चम्मच पिसी हल्दी, एक बड़ा चम्मच पिसी धनिया, आधा चाय का चम्मच जीरा, एक चुटकी हींग, नमक इच्छानुसार।

विधि: मेथी की पत्तियों को धोकर, उबाल कर पीस लें और एक बर्तन में रख लें। आंच पर कुकर रखकर घी डाल दें। जब घी गर्म हो जाये तो हींग और जीरा डाल दें फिर पिसा प्याज, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च डालकर भूनें। गुलाबी होने पर टमाटर, लाल मिर्च, तेजपत्ता, लौंग, इलायची, हल्दी, धनिया डालकर भूनें, अब मीट भी धोकर डाल दें थोड़ी देर भूनें, नमक और अंदाज से पानी डालकर कुकर बन्द कर दें १५-२० मिनट तक पकने दें फिर आंच से उतार लें, मीट गल जाए तो इसमें पिसी मेथी डालकर रसा गाढ़ा होने तक पकायें। अंत में गर्म मसाला और कटी हरी धनिया डाल दें।

चिली मिक्स वेजिटेबिल

सामग्री: २५० ग्राम हरी मटर के दाने, ७५ ग्राम घी, २५० ग्राम फूल गोभी, ४ हरी मिर्च, २५० ग्राम गाजर, एक इलायची, पिसी काली मिर्च और नमक इच्छानुसार, आधा नीबू, एक बड़ा चम्मच चिली सॉस, दो बड़े चम्मच टोमैटो सॉस।

विधि: फूल गोभी, हरी मिर्च, गाजर के छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। आंच पर कड़ाही रखें और घी गर्म करके मटर के दाने, कटी फूल गोभी, हरी मिर्च, गाजर डालकर तलें। ऊपर से पिसी काली मिर्च, नमक, इलायची भी डाल दें जब सब्जी अध गली हो जाए तो चिली सॉस और टोमैटो सॉस डालकर आंच धीमी करके ढक्कन से ढंक दें (यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा सा पानी डाल दें) पांच मिनट बाद कड़ाही उतार लें। नीबू डाल दें और गर्म-गर्म सर्व करें।

मसाले वाले चावल

सामग्री: एक किग्रा० चावल, २ प्याज, एक गांठ लहसुन, एक इंच का अदरक का टुकड़ा, २ हरी मिर्च, २ तेजपत्ता, २ बड़ी इलायची, एक चाय का चम्मच दालचीनी, १/२ चाय का चम्मच लाल मिर्च, १/२ चाय का चम्मच पिसी हल्दी, १५० ग्राम हरी मटर के दाने, १५० ग्राम घी, २ टमाटर, थोड़ी हरी धनिया, २ आलू, ७५ ग्राम फूल गोभी, नमक, काली मिर्च इच्छानुसार।

विधि: प्याज, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च, सिल पर या मिक्सी में पीस लें। टमाटर, आलू, फूल गोभी काट कर रख लें। एक बड़े बर्तन में घी डालकर तेज आंच पर रखें। जब घी गर्म हो जाए तो पिसी प्याज, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च को डाल दें, गुलाबी होने तक भूनें फिर टमाटर, मटर, गोभी, आलू डाल कर भूनें। इस में हल्दी, नमक, काली मिर्च, तेजपत्ता, इलायची, दालचीनी व लाल मिर्च भी मिला दें और अधगला होने तक भूनें फिर चावल डालकर अंदाज से पानी डाल दें और ढक्कन बन्द कर दें। जब चावल व सब्जियां गल जायें तो उतार लें ऊपर से कटी हरी धनिया डाल दें गर्म-गर्म सर्व करें।

—सरोज अरोड़ा

ग्रेप एण्ड ग्रेपफ्रूट अलास्का

सामग्री: मध्यम आकार के ग्रेपफ्रूट २, ताजे अंगूर १०० ग्राम, ताजी या केन्ड चेरी १०० ग्राम, तीन अण्डों की सफेदी, पिसी चीनी १०० ग्राम, ४ स्कूप वेनिला आइस क्रीम (खूब सख्त जमी हुई)।

विधि: ग्रेपफ्रूट्स को बीच में से आधा-आधा काटें। चाकू से सावधानीपूर्वक फांकें निकाल लें। छिलके के कपों को संभाल कर रखें। ग्रेपफ्रूट की फांकों में से बीज और छिलका निकाल दें। छिले गूदे में चीनी और अंगूर व चेरी आदि मिलाकर फिर से चारों कपों में भर दें। अण्डे की सफेदी को खूब झागदार फेंटें और चीनी मिला दें। अब एक-एक स्कूप वेनीला आइसक्रीम प्रत्येक ग्रेपफ्रूट कप में डालें, ऊपर से अण्डे की सफेदी भी बराबर-बराबर फैला दें। सजावट के लिए ऊपर से अंगूर और चेरी लगायें। तेज गरम ओवन में ६-७ मिनट तक बेक करें।

—पुष्पा मोहता

कॉन्टिनेन्टल लंच

मिन्स मोल्ड्ज विद स्पैगटी

सामग्री: एक पैकेट स्पैगटी, २५० ग्राम कीमा, एक अण्डा, २ हरी मिर्च, एक छोटा चम्मच पिसा गर्म मसाला, २ मध्यम आकार के प्याज, ८ कली लहसुन, एक इंच टुकड़ा अदरक, १/२ कप कटी हरी धनिया, चार हरे प्याज, दो टमाटर, २ टेबिल स्पून खड़ी धनिया, १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर, १/२ चम्मच हल्दी, एक इंच टुकड़ा दालचीनी, ४ छोटी इलायची, ६ लौंग, १०० ग्राम मक्खन, चार टेबिल स्पून घी, नमक इच्छानुसार, १/२ इंच टुकड़ा कच्चा पपीता।

विधि: सबसे पहले स्पैगटी के पैकेट में दी गई विधि के अनुसार स्पैगटी नमक के पानी में उबालकर निकाल लें और उसमें एक चम्मच घी लगाकर उलट-पलट कर एक सर्विंग डिश में रख लें। अब मोल्ड्ज बनाएं। कीमा को धोकर एक प्लेट में रखें। उसमें अण्डा डाल दें। एक प्याज, आधा अदरक, व पिसा गर्म मसाला व आधी हरी धनिया बारीक-बारीक काट के मिला दें। एक चौथाई मक्खन व नमक मिलाएं। अंत में १/२ इंच टुकड़ा कच्चे पपीता का पीस के मिला दें। १५ मिनट इस मिश्रण को ढककर रख दें। फिर चार मोल्ड्ज को चिकना करें और उसमें कीमे का मिश्रण डाल दें। गर्म ओवन में २०० डिग्री सेन्टीग्रेड पर २० मिनट बेक करें। ऊपर से सुनहरा-भूरा होने पर निकाल लें।

अब ग्रेवी बनाएं। पैन में घी डालें। एक प्याज काट कर सुनहरा भूनें। फिर सूखी धनिया, हल्दी, मिर्च पाउडर, दालचीनी, इलायची, लौंग सिल पर दरदरा कर डाल दें। दो-चार मिनट भूनकर टमाटर काट के डाल दें। थोड़ा चलाकर १/२ कप पानी डाल दें। साथ ही हरा प्याज पत्ती समेत काटकर डाल दें। नमक डालकर हलकी आंच पर ग्रेवी गाढ़ी होने तक पकाएं। अंत में बेक्ड मोल्ड्ज डाल के ग्रेवी ढककर रख दें। सर्व करते समय स्पैगटी प्लेट में डालें। चारों कोनों में मोल्ड्ज रखें और मध्य में सारी ग्रेवी डाल दें। ऊपर से बचा मक्खन व धनिया डाल दें।

बीन्स सूप

सामग्री: एक कप बीन्स (लोबिया) एक प्याज, ४ कली लहसुन, १/२ इंच टुकड़ा अदरक, १/२ चम्मच पिसी काली मिर्च, एक टमाटर, एक टेबिल स्पून मक्खन, नमक व नीबू का रस इच्छानुसार, ४ टेबिल स्पून क्रीम।

विधि: बीन्स को चार घंटे पहले धोकर पानी में भिगो दें। कुकर में मक्खन गर्म करें व प्याज महीन काट के गुलाबी होने तक भूनें। फिर लहसुन-अदरक का पेस्ट डाल दें। एक-दो मिनट चलाने के बाद भीगी हुई बीन, एक चम्मच नमक व टमाटर डाल कर १० मिनट का प्रेशर दें। कुकर ठण्डा होने पर खोलें। एक टेबिल स्पून बीन छोड़कर बाकी सब को मिक्सी में पीस लें। छलनी से छान लें और आवश्यकतानुसार पानी मिला लें। इस छने हुए रस को एक बार और गैस पर उबालें। सर्व करते समय इच्छानुसार नीबू का रस व काली मिर्च मिलाएं। सूप बोल्स में डालते समय थोड़ी-थोड़ी बीन्स भी डाल दें ऊपर से क्रीम डालकर सर्व करें।

फ्रूट ह्विप

सामग्री: एक केला, एक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संतरा, १/२ सेब, १/२ कप दूध, ३/४ कप क्रीम, एक छोटा-चम्मच शहद, २ टेबिल स्पून रास्पबेरी जैम, २-३ बूंद रास्पबेरी एसेन्स, दो टेबिल स्पून फिटी क्रीम अलग से।

विधि: सजानेवाली फिटी क्रीम को छोड़ कर सब फल छील कर, बीज निकाल कर, मिक्सी में डालें और बाकी सभी सामग्री भी डालकर अच्छी तरह चलाएं। एक गहरे गिलासनुमा कप में डालें। उपर से फिटी क्रीम डालकर, चेरी से सजाकर, खूब ठंडा करके सर्व करें।

कैरट आमण्ड पुडिंग

सामग्री: एक कप कसी गाजर, दो कप दूध, तीन टेबिल स्पून चीनी, २ अण्डे, १० नग बादाम की गिरी, दो बूंद खानेवाला लाल रंग, दो बूंद बादाम एसेंस, एक टेबिल स्पून मिल्क पाउडर।

विधि: दूध व गाजर गैस पर १० मिनट पकाएं। जब गाजर थोड़ी-सी गल जाए तो २ टेबिल स्पून चीनी, मिल्क पाउडर, व कतरकर बादाम की गिरी डालें और ५-७ मिनट और पकाएं। ठण्डा करें। अण्डों का सफेद व पीला भाग अलग करें। अब गाजर के मिश्रण में अण्डों का पीला भाग फेंट के डालें और रंग मिला दें। बेकिंग डिश में इस मिश्रण को डालें और २०० डिग्री सेन्टीग्रेड पर सेट होने तक बेक करें। सलाई डालकर सही ढंग से बेक हो गया या नहीं यह टेस्ट कर लें, फिर निकाल लें। अण्डों की सफेदी को बादाम ऐसेंस डालकर नोकें खड़ी होने तक फेंटें और बची एक चम्मच चीनी डालकर अच्छी तरह फेंटें, फिर इस फिटी सफेदी को सेट पुडिंग पर डालें और फिर ओवन में रख दें। अण्डे की सफेदी जब गोल्डन ब्राउन हो जाए तो निकाल लें। गर्म या ठण्डा दोनों तरह से सर्व कर सकती हैं।

नोट: फ्रूट ह्विप या कैरट आमण्ड पुडिंग में से एक ही चीज बनाएं।

—श्रीमती स्वदेश अस्थाना

महिला ने दायर किया बंदरों पर मुकदमा

वेनेजुएला में एक सनकी महिला ने बड़ा ही विचित्र मुकदमा दायर किया। यह मुकदमा था बंदरों के खिलाफ। एक दिन वह महिला सर्कस देखने गई थी। एक बंदर अपने करतब दिखा रहा था। करतबों के दौरान उस बंदर ने अपनी मोटर साइकिल पर तीन बंदर और बैठाये। तीनों बंदरों को बैठाने के बाद उसने जैसे ही मोटर साइकिल स्टार्ट की, अचानक सन्तुलन बिगड़ा और वे बंदर लुढ़ककर उस महिला के ऊपर आ गिरे।

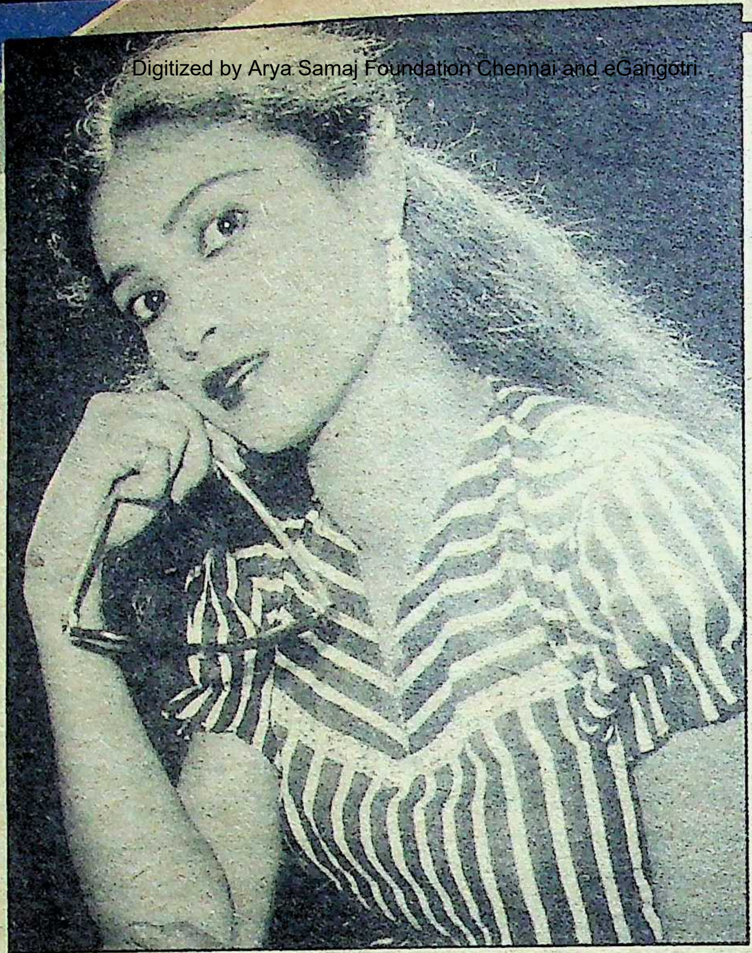
बस, फिर क्या था, महिला को क्रोध आ गया। उसने उन बंदरों पर मानहानि का मुकदमा दायर कर दिया। सर्कस के मालिक को बंदरों सहित अदालत में जाना पड़ा। महिला ने मानहानि के एवज में हरजाने की राशि मांगी। सर्कस का मालिक भी चतुर था। उसने तर्क दिया कि मुकदमा बंदरों पर चला है।, इसलिए महिला बंदरों से ही हरजाने की राशि वसूल करे। न्यायाधीश को सर्कस के मालिक का तर्क उचित लगा। उन्होंने फैसला सुना दिया कि वह महिला बंदरों से पैसा वसूल करे। बंदर आखिरकार बंदर ही होते हैं। उन्होंने उस महिला को तुरन्त दांत दिखाये और भागकर सर्कस में चले गये।

—लता पाण्डे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप पार्टी में बोर तो नहीं होतीं ?



छाया: ज्ञान दीक्षित

तमाम महिलाएं पार्टी में अकेलापन या ऊब महसूस करती हैं। क्या आप भी पार्टी में जाने से कतराती हैं? पार्टी में किन बातों का ख़याल रखना चाहिए—बता रही है यह उपयोगी रचना।

कुछ लोगों को जब किसी दावत का निमंत्रण मिलता है, तो उनकी मनःस्थिति बड़ी अजीब-सी हो जाती है। एक ओर तो मन के किसी कोने में भय भी होता है, कि वे जब नए लोगों के बीच जाएंगे तो किससे क्या बात करेंगे? विशेषकर महिलाएं तो इस बात से बहुत त्रस्त रहती हैं, कि वह पार्टी में जाकर कहीं बोर तो नहीं होंगी? या दूसरों को बोर तो नहीं करेंगी? जो महिलाएं घर में दिन-रात चटर-चटर बोलती रहती हैं वे पार्टियों में जाकर ऐसी चुप्पी साध लेती हैं मानो मुंह में जुबान ही नहीं है। यह माना जा सकता है कि पहली या दूसरी बार किसी दावती जमघट में शामिल होने पर कुछ अटपटा-सा जरूर लगता है, परंतु इसका यह मतलब तो नहीं कि आपको हमेशा हर पार्टी में जाने पर झिझक ही लगे। यह तो शत-प्रतिशत आपके ऊपर निर्भर करता है, कि आप लोगों के बीच पहुंचकर कैसा महसूस करना चाहती हैं। लोगों के साथ मिलकर पार्टी का भरपूर आनंद लूटना चाहती हैं या कोने में पड़ी कुर्सी पर बैठकर बोर ही होना चाहती हैं।

अरे भई, पार्टियां तो होती ही हैं 'एनज्वाय' करने के लिए। फिर आपके दिमाग में उलझन किस बात की है? बस, केवल इतना कीजिए कि किसी भी पार्टी में पहुंचकर पहले तो आप कुछ देर तक वहां का नजारा लीजिए, वहां के माहौल को देखिए, परखिए। न तो एक कोने में पूरा समय दुबककर बैठी रहिए और न ही लोगों से बातचीत करने के लिए उतावलापन दिखाइए। बहुत संभव है कि वहां आपको अपना कोई परिचित मिल ही जाए। यदि ऐसा नहीं भी होता है तो घबराहट किस बात की? अपने बगल में बैठी अपरिचित महिला को अपना परिचय स्वयं ही दे डालिए। उसके व उसके परिवार के और लोगों के बारे में जानने की आतुरता दिखाइए।

फिर देखिए, बातों का सिलसिला ऐसा शुरू होगा कि रोकना मुश्किल हो जाएगा।

जब बातचीत करने वाले लोगों की संख्या बढ़ती देखें तो बोलने की जगह सुनना ज्यादा सुखदायी होता है। मुंह जरा संभलकर ही खोलें। बातचीत का रुख हलका-फुलका ही रहे, तो बेहतर रहता है। धर्म व राजनीति जैसे नीरस विषयों पर बातचीत करके कम-से-कम औरों को बोर मत कीजिए। वैसे भी इन विषयों पर बातचीत करना खतरे से खाली नहीं होता, क्योंकि ऐसे विषयों पर लोगों में अकसर मतभेद रहता है। आपकी कोई बात किसी को कांटे की तरह चुभ सकती है और ऐसे में बोरियत के साथ-साथ तनावपूर्ण स्थिति पैदा होने का खतरा बराबर बना रहता है। ऐसा न हो कि आपको लेने के देने पड़ जाएं।

इसके अलावा किसी ऐसे गूढ़ विषय पर भी किसी से बहस न करें, जिसके बारे में आप बहुत कम जानती हों। हो सकता है कि वहां उस विषय में कोई आपसे ज्यादा जानकारी रखता हो और बातचीत के दौरान आप पर हावी हो जाए। ऐसी स्थिति में आपके पास बोर होकर बगलें झांकने के अलावा और कोई चारा न रहेगा। पार्टियों में अकसर ऐसे सिरफिरे लोग भी टकरा जाते हैं, जो दूसरों की टांग खींचकर ही अपनी स्मार्टनेस का सिक्का जमाना चाहते हैं। तर्क-कुतर्क द्वारा आपकी बात को काटना और आपको बोर करना ही उनका एकमात्र उद्देश्य होता है। जहां तक संभव हो, ऐसे लोगों से बातचीत में न ही उलझें तो ज्यादा अच्छा है। यदि भूल से आप ऐसे लोगों की मण्डली में खड़ी भी हैं, तो उचित अवसर देखकर तुरंत ही वहां से खिसक लीजिए।

पार्टियों में लोगबाग दो ही कारणों से किसी की ओर आकर्षित होते हैं। विशेषकर महिलाएं अपनी वेश-भूषा, मेकअप और अदाओं के कारण कई निगाहों के आकर्षण का केंद्र बनती हैं। उनका बातचीत करने का लहजा भी लोगों को काफी प्रभावित करता है। इसलिए पार्टी में जाने के लिए कभी भी भड़कीले व बेतुके कपड़ों का चुनाव न करें। उदाहरण के लिए, शादी-ब्याह की पार्टियों में तो भड़कीले रंग के चमक-दमक वाले कपड़े पहने भी जा सकते हैं, परंतु बच्चे के जन्मदिवस या मुंडन के अवसर पर दी गयी दावत के लिए तो कपड़ों का चुनाव सूझ-बूझ के साथ ही करना पड़ेगा। मेकअप भी साधारण व सौम्य ही करें, अन्यथा आपकी रूप-सज्जा देखकर लोग आपकी ओर आकर्षित तो जरूर होंगे, परंतु यह आकर्षण आपको और भी अधिक बोर कर सकता है। अनचाहे लोगों से बात करना, जबरदस्ती मुस्कराहट होंठों पर लाने का ढोंग करना, भला कहीं सुखदायी हो सकता है?

इन सब बातों को ध्यान में अच्छी तरह बैठाकर जब आप पार्टियों में जाएंगी तो बोर होने का ख़याल ही नहीं आएगा आपको। तरह-तरह के लोग, उनकी वेशभूषा, उनकी अदाओं को देखने-सुनने में आपका सारा समय कैसे बीत जाएगा, आपको पता ही नहीं चलेगा।

—उमारानी शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

थोड़ा खनिज भी खाइये

विटामिनों की तरह स्वस्थ शरीर के लिए खनिज तत्व भी जरूरी होते हैं। आइए जानें, प्रमुख खनिज तत्व कौन से हैं और किन खाद्य पदार्थों के जरिये उन्हें प्राप्त किया जा सकता है।

विटामिनों का सेवन करना और उनके बारे में जानकारी होना अब एक आम बात है, लेकिन 'मिनरल' या खनिज, जिनका स्वास्थ्य की दृष्टि से अपना एक विशेष महत्व है, अभी तक उपेक्षित-से ही थे। लेकिन अब इनके महत्व को पुनः सही ढंग से समझकर इनको खाने की सलाह भी दी जाती है।

खनिजों का सबसे महत्वपूर्ण काम यह है, कि ये विटामिनों को शरीर में पूरी तरह 'एब्जॉर्ब' हो जाने में उनकी मदद करते हैं। जब शरीर में निहित खनिज का संतुलन बिगड़ जाता है तो बीमारियां धावा बोल देती हैं।

प्रमुख खनिज कौन से हैं, उनका क्या काम है और ये किन खाद्य-पदार्थों में मिलते हैं, इसकी जानकारी इस प्रकार है—

कैल्शियम : इस खनिज से तो आपका खूब परिचय होगा, क्योंकि बचपन से ही इसके सेवन पर जोर दिया जाता है। यह बहुत उपयोगी खनिज है। शरीर के कुल वजन का २ प्रतिशत भाग कैल्शियम ही होता है और यह हड्डियों तथा दांतों में केंद्रित रहता है।

शरीर में निहित लगभग एक प्रतिशत कैल्शियम का काम भी बड़ा महत्वपूर्ण होता है। यह किसी भी प्रकार की ब्लीडिंग (रक्तस्राव) की प्रक्रिया को धीमा करता है। यह शरीर के कोषों की झिल्लियों का भी एक आवश्यक अंग होता है और हृदय की मांसपेशियों को फैलाने और सिकोड़ने में सहायक होता है।

अंजीर, खजूर, बादाम, मछली, दूध, अंडों, दालों व हरी पत्तेदार सब्जियों से कैल्शियम प्राप्त होता है। कैल्शियम के सेवन से हड्डियों व दांतों में मजबूती आती है और मासिक के पूर्व की तकलीफ तथा मेनोपॉज की विभिन्न गड़बड़ियों में भी सुधार आता है।

मैग्नीशियम : यह खनिज प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट के निर्माण में मदद करता है और नसों का महत्वपूर्ण अंश है। इसके सेवन से रक्तसंचार में तेजी आती है और त्वचा का रंग साफ होता है। गाल ब्लैडर से पथरी, ऑस्टोपोरोसिस (हड्डियों की बढ़त तथा जोड़ों की जकड़न का रोग), मूत्राशय में जलन तथा पुरुषों के प्रॉस्टेट ग्लैंड के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करता है। मैग्नीशियम के मुख्य स्रोत हैं बादाम, जौ, अंजीर, खजूर और अखरोट।

फॉस्फोरस : शरीर में फॉस्फोरस का जो महत्व है, उसकी जो भूमिका है, वह अन्य किसी खनिज की नहीं। शरीर में पाये जाने वाली पूरी फॉस्फोरस की मात्रा का ८० प्रतिशत भाग हड्डियों में निहित रहता है, जहां वह कैल्शियम के साथ मिलकर काम करता है और बचा हुआ शरीर के तरल में मिला रहता और वह शरीर के कोषों और मांसपेशियों के क्रियाकलाप में मदद करता है। स्वस्थ रक्त, बाल तथा नर्व टिश्यू (तंत्रिका ऊतक) के लिए फॉस्फोरस की भरपूर मात्रा आवश्यक है। यह प्रमुख भोजन समूह को पचाने में भी सहायक होता है।

अण्डा, मछली, अनाज, मांस, पनीर फॉस्फोरस के प्रमुख स्रोत हैं।

पोटैशियम : यह भी एक बहुत महत्वपूर्ण खनिज है। यह विभिन्न एन्जाइमिक (पाचन) क्रियाओं में सहायक होता है तथा कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन के चयापचय में भी सहायक होता है। तनाव, अधिक कॉफी या शराब पीने तथा हमेशा उबली सब्जियां ही खाने से शरीर में पोटैशियम का स्तर गिर जाता है। इस खनिज से रक्त-संचार बढ़ता है तथा कब्जियत दूर होती है। खजूर, अंजीर, आड़ू, टमाटर, मूंगफली, किशमिश तथा सामुद्रिक भोजन (मछली, क्रैब इत्यादि) से पोटैशियम प्राप्त होता है।

लोहा : लोहा या आयरन के महत्व को नकारना जीवन से खिलवाड़ करना है, क्योंकि यही रक्त उन लाल जीवन-दायक कणों को बनाता है और तंतुओं को ऑक्सीजन प्रदान करता है।

मासिक के दौरान रक्तस्राव के कारण बहुत सा लोहा शरीर से निकल जाता है, जिसके कारण रक्ताल्पता (एनीमिया) हो सकती है। लोहे को विटामिन सी के साथ लेने पर अधिक फायदा होता है। कॉपर (तांबा) कोबाल्ट के साथ लेने पर भी यह प्रभावकारी ढंग से काम करता है। इसके प्रमुख खाद्य स्रोत हैं— अण्डा, मछली, गेहूं, कलेजी, गुड़, मुनक्का, बाजरा, खजूर, सेब, केला तथा हरी पत्तेदार सब्जियां।

जिंक : प्राकृतिक चिकित्सा-शास्त्रियों के अनुसार स्वास्थ्य के लिए इस खनिज का बड़ा महत्व है। यह पूरे शरीर में पाया जाता है। आधुनिकतम रिसर्च का कहना है कि यह एजिंग (उम्र की बढ़त) की रफ्तार को धीमा करता है। इसका स्तर बहुत अधिक गिर जाने पर ही कई गंभीर बीमारियां पैदा हो जाती हैं और शरीर में इसकी उपस्थिति के कारण ही हम बहुत सी बीमारियों से बचे रहते हैं।

जल जाने पर जिन्क की सहायता से घाव जल्दी ठीक होता है बालों और त्वचा को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है।

ब्रूअर्स यीस्ट (केमिस्ट के यहां मिलने वाला खमीर) कलेजी, सी फूड, सोयाबीन, सूर्यमुखी के बीज और मशरूम जिन्क प्राप्ति के प्रमुख साधन हैं।

सिलिका : आर्थराइटिस, यानी जोड़ों के दर्द में प्राकृतिक चिकित्सक (नैचुरोपैथ) सिलिका का प्रयोग करते हैं। हमारे शरीर में सिलिका, संयोजी ऊतक या 'कनेक्टिव टिश्यू' शरीर के अंगों और ऊतकों के बीच में पाये जाते हैं और उन्हें आपस में बांधने का काम करते हैं।

सल्फर : (गंधक) सल्फर एक अच्छा रक्तशोधक है तथा पाचन क्रिया में सहायक होता है। यह पाचक रस (बाइल) तथा अग्नाशयी रस भी बनाता है, जो भोजन को पचाते हैं। यह शरीर के प्रत्येक कोष में पाया जाता है। इसे सिरोसिस (चमड़ी का सूखापन, छिलना, खुजली दाने निकलना), आर्थराइटिस (जोड़ों का दर्द) तथा बरसाइटिस (जोड़ों का सूजना और दुखना जैसे घुटना, कोहनी पैरों की उंगलियों) जैसे रोगों में उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। पालक, गाजर, अंजीर, खजूर, अण्डा तथा पत्तागोभी से सल्फर प्राप्त हो सकता है।

जिस तरह विटामिन की गोलियां केमिस्ट के यहां से प्राप्त हो सकती हैं, उसी तरह खनिज की गोलियां भी प्राप्त हो सकती हैं। खनिज तत्व का प्रयोग होम्योपैथी, एलोपैथी, नेचुरोपैथी तथा वैद्यकी, सभी में किया जाता है। आधुनिकतम रिसर्च के अनुसार खनिज विटामिन के सहयोगी हैं और अब यह शोध भी प्रारंभ हो गया है कि घातक रोगों से बचाव के रूप में खनिज कितने उपयोगी साबित हो सकते हैं।

—मनोरमा, बम्बई ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घर में समय-समय पर अपने आत्मीयजनों को आमंत्रित करने, उनके साथ मिल बैठने, साथ-साथ भोजन करने में भला किसे आनंद नहीं आता ? लेकिन कभी-कभी ऐसी दावतें मुसीबत-सी लगने लगती हैं। ऐसा क्यों होता है ?

दावत क्यों बने मुसीबत ?

दावत देने का भी एक अलग आनंद होता है। अपने मित्रों या सगे-संबंधियों को बुलाना, उनसे देर तक गप-शप करना, ताश, कैरम आदि खेलना, फिर साथ बैठकर भोजन करना—यह सब बड़ा अच्छा लगता है। इस व्यस्त और तनाव भरे जीवन में आनंद के ये पल बड़ी राहत देते हैं। अपने प्रियजनों के साथ बैठकर हंसी-खुशी से वक्त गुजारने से मन हलका हो जाता है, चित्त प्रसन्न हो जाता है।

लेकिन मजा देने वाली ये दावतें कभी-कभी मुसीबत-सी लगने लगती है। आइए, देखें ऐसा कब और कैसे होता है ?

नवीन ने अपने दो दोस्तों को पार्टी दी। दोनों दोस्त अपनी बीवी, बच्चों सहित आये। पार्टी काफी अच्छी रही। पत्नी सुनीता ने बड़ी मेहनत से एक से एक अच्छी डिशें बनाईं। डाइनिंग टेबिल पर सजे व्यंजनों को देखकर आये मेहमान खिल उठे, "वाह भई, क्या व्यंजन हैं, क्या खुशबू है।" और सभी ने डटकर व्यंजन खाये। खूब हंसी-ठहाका हुआ। सभी ने जाते-जाते सुनीता की खूब तारीफ की।

मेहमानों के जाते ही सुनीता थककर जा लेटी। सुबह से अकेले ही काम में जुटी सुनीता के पैर थककर जवाब दे चुके थे। सिर दर्द से फटा जा रहा था। हालांकि इतना काम करने के बाद भी किचन में पड़े जूठे बर्तनों की उसे चिंता थी। सुबह आफिस जाने से पहले वह क्या-क्या करेगी ? अच्छा होता कि इसी समय बर्तन साफ हो जाते। सुबह की झंझट ही न रहती। उसने सोचा बाहर चौराहे तक मेहमानों को पहुंचाने गये नवीन के लौटने पर कहेगी चलकर किचन में उसका हाथ बंटा दें, उसकी हालत सुबह से काम करते-करते काफी पस्त है।

लेकिन जब सुनीता ने नवीन के लौटने पर अपनी मंशा प्रकट की, तो उसकी भौंहें टेढ़ी हो गयीं, "तो तुम मुझसे बर्तन मंजवाओगी। देखो, हमें औरतों की इस तरह की बातें कतई पसंद नहीं। औरतों वाले काम औरतों पर और पुरुषों वाले काम पुरुषों पर ही अच्छे लगते हैं, समझीं।"

नवीन के ऐसे तल्ख जवाब पर सुनीता को काफी ठेस पहुंची। उसने बात को और ज्यादा आगे बढ़ाना ठीक न समझा। वह आंखों में आंसू लिए चुपचाप किचन में बर्तन धोने चली गई।

नवीन की तरह कई पुरुषों की आदत अपने दोस्तों को समय-समय पर घर बुलाकर दावत देने की होती है। पर जहां बात पत्नी के साथ काम में हाथ बंटाने की आती है, तो दो टूक जवाब देकर, अपना पल्ला झाड़कर दूर खड़े हो जाते हैं। पत्नी के साथ हाथ बांटने में अपना अपमान समझते हैं। वह पत्नी को अकेला छोड़ सारे कामों से आंखें मूंदकर मेहमानों के साथ हंसी ठिठोली में मशगूल हो जाते हैं, गोया बस उन्हें ही मेहमानों के साथ मनोरंजन करने का सर्वाधिकार हो। उधर बेचारी पत्नी एक पैर से दौड़ते-दौड़ते इस कदर थक जाती है कि मेहमानों के साथ बैठकर खाना खाते समय दो कौर भी गले से नीचे उतारना उसके लिए मुश्किल हो जाता है। ऐसी स्थिति में ये दावतें एक मुसीबत-सी लगने लगती है।

इसलिए इससे पहले कि पत्नी इन दावतों से अपना मुंह मोड़े, कि पति महोदय को अपने व्यवहार में बदलाव कर लेना बड़ा जरूरी है। पत्नी का उत्साह ऐसी दावतों के प्रति बना रहे, इसके लिए यह सबसे जरूरी है कि पति महोदय उसे अपना अपेक्षित सहयोग अवश्य दें। छोटे-छोटे कामों में मिली मदद उसे राहत पहुंचाने और मनोबल बढ़ाने के लिए काफी होती है।

पत्नी के साथ पति काम में हाथ तो बंटायें ही, साथ ही एक बात का और ध्यान रखें। जब भी अपने यार-दोस्तों को दावत देना हो, तो इसकी सूचना पत्नी को दो-तीन दिन पहले दे दें। ताकि पत्नी बुलाये गये अपने मेहमानों के सत्कार के लिए दावत की तैयारी सही ढंग से कर सके। प्रायः यह देखा जाता है कि आफिस से लौटकर आये पतिदेव हुक्म दाग देते हैं, "सुनो जी, आज दो दोस्तों को खाने पर बुलाया है, अच्छी तरह डिनर की तैयारी कर लेना।" ऐसे में पत्नी को अचानक दावत की तैयारी में काफी दिक्कत उठानी पड़ती हैं, और आये मेहमानों का सत्कार भी भली-भांति नहीं हो पाता है।

इन बातों के अलावा एक-दो बातें और हैं जिनका ध्यान रखना गृहिणी के लिए जरूरी है, जैसे—

मेनू में ऐसे ही व्यंजन रखें जिसे आप सुविधा से बना सकें। अक्सर गृहिणियां तरह-तरह के व्यंजन रखने के चक्कर में बहुत कुछ ऐसा बना डालती हैं, जिसे बाद में मेहमानों के सामने परोसते समय उन्हें झिझक होती है।

मेहमानों की संख्या पहले से ही तय कर लीजिए। अक्सर यह देखा जाता है कि मेहमानों की संख्या देखते हुए इंतजाम काफी फीका रहता है। ऐसी स्थिति में आपकी हंसी न उड़े, इसलिए मेहमानों की संख्या बस उतनी ही रखिये जितनों की खातिर आप आसानी से कर सकें।

इस तरह आप इन बातों को ध्यान में रखकर दावतें करेंगी, तो आपके घर की वे दावतें दमदार होंगी, मजेदार रहेंगी। आपके मेहमान इस दावत-सत्कार को कभी न भूलेंगे।

—मनोरमा प्रतिनिधि

Mutual-4711C/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह वोल्टेज के उतार चढ़ाव से भली भांति निपट लेता है

केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर के लिए वोल्टेज के उतार चढ़ाव एक साधारण सी बात है। तथा "सब से ठंडा" हर स्थिति से भली भांति निपटता है।

इसका राज़ है इसका 'पावर सेवर' कॉम्प्रेसर। वोल्टेज के तीव्र उतार चढ़ाव सहन करने के लिए सुदृढ़ निर्मित। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उस से भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। यह बिजली की न्यूनतम खपत करता है।

केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — विशाल स्टोरेज क्षमता। इसके कोने-किनारे-रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

सुदृढ़, सम्पूर्ण स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर इसके बाहरी एवं अन्दरूनी भाग को अधिक मज़बूती, तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

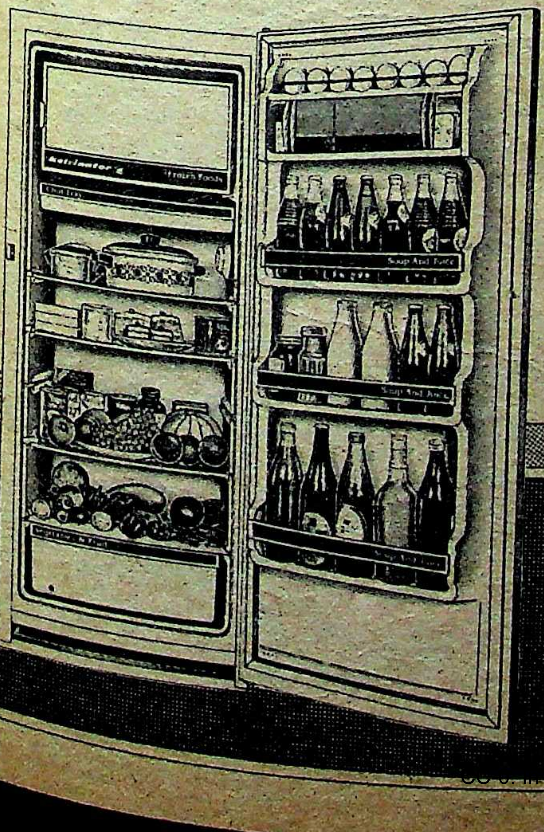
आपके चयन के लिए यह विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

इसी कारण जब भी आप ऐसा रेफ्रिज़रेटर चाहें जो कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी कुशलतापूर्वक कार्य करे, तो केल्विनेटर खरीदिए।

Mutual-471CHN

विक्रय एवं सर्विस के लिए :

एक्सपो मशीनरी लिमिटेड
प्रगति टावर, 26 राजिन्द्रा प्लेस,
नई दिल्ली-110 008.



केल्विनेटर
रेफ़्रिजरेटर
"इसकी ठण्डक... बेमिसाल!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

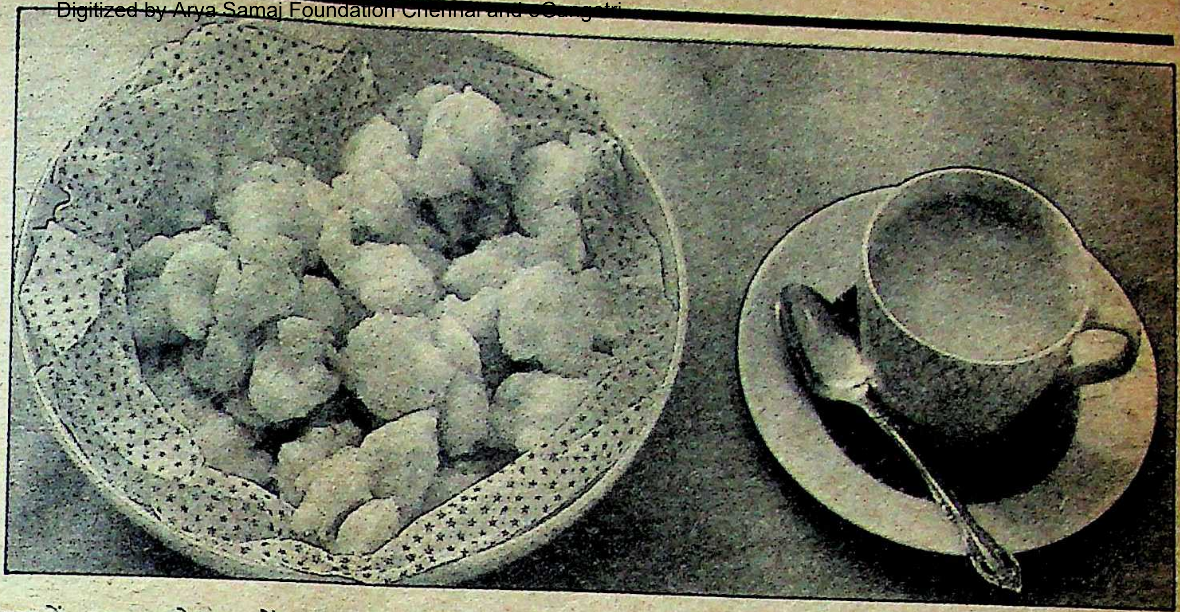
—कॉफी पार्टी हो या शाम की बैठकबाजी—

(पृष्ठ १७ का शेष)

छोटी-छोटी बोट शेप बनाइए।

२. काजू, पिस्ता, किशमिश को बारीक काटकर केसर मिला लीजिए। इसमें एसेन्स मिलाइए।

३. इस मिक्सचर को खोए की बोटों में भरिए। अब इसे चांदी के वर्क में लपेट दीजिए। फिर एक-एक बादाम की गिरी ऊपर लगा दीजिए।



मैक्सीकाना प्रेस्टो

सामग्री: १ टिन ट्यूना फिश (३२५ ग्राम) बाजार में उपलब्ध है, ५० ग्राम मक्खन या दो बड़े चम्मच रिफाइण्ड तेल, ८ लाल टमाटर मध्यम आकार के, १ प्याज मध्यम आकार का कतरा हुआ, १/२ नीबू का रस नीबू के छिलके का पीला भाग कसा हुआ १/४ छोटा चम्मच, हरी मिर्च कतरी, लाल मिर्च स्वादानुसार, तले हुए ब्रेड के टुकड़े २०, (स्लाइस को आधा-आधा काट लें), हलका नमक।

विधि: टमाटर का गूदा निकाल लें। एक फ्राइंग पैन में रिफाइण्ड तेल या मक्खन गरम करें। उसमें कतरा प्याज डालकर गुलाबी होने तक भूनें। फिर टमाटर का गूदा, हरी मिर्च, लाल मिर्च डाल कर पकाएं। जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे तो ट्यूना फिश डाल दें। अच्छी तरह मिला लें। अंत में नीबू का छिलका और नीबू का रस डालकर एक मिनट पका कर उतार लें। तले टोस्ट के टुकड़ों पर थोड़ा-थोड़ा मिश्रण लगाएं। हरी मिर्च के टुकड़े से सजा कर पेश करें।

गर्म भरवां आलू स्नैक

सामग्री: ८ बड़े उबले आलू, दो कप उबले मटर (नमक के साथ उबालें), चीज दो क्यूब कसी, मक्खन दो बड़े चम्मच, १ प्याज कतरा (ऐच्छिक), टमाटर के स्लाइस, चिली सॉस थोड़ी-सी।

विधि: आलुओं को आधा-आधा काट लें और बीच से थोड़ा गूदा निकाल कर उनको कप का आकार दे दें। चीज कसी हुयी, इसमें आलू के गूदे का मिश्रण तथा प्याज मिला कर मैश कर लें। मक्खन को आलुओं पर चुपड़ दें। मक्खन का एक-एक बहुत छोटा सा टुकड़ा आलू के कप में डाल दें। अब मटर से आलू भर दें। चिली सॉस एक-एक बूंद डाल दें। फिर उस पर खूब सारा चीज का मिश्रण रख दें। खूब गरम ओवन में चीज पिघलने तक बेक करें। गर्म-गर्म सर्व करें।

पिज्जेट्स

सामग्री: २ पिट्ज़ा बेस की रोटियां (बाजार में उपलब्ध हैं), २ शिमला मिर्च के लम्बे-लम्बे टुकड़े, २ प्याज महीन कतरे हुए, टोमैटो सॉस ४ बड़े चम्मच, २-३ कलियां लहसुन कुचली हुई, पनीर १५० ग्राम स्लाइसों में कटा हुआ या छोटे डिब्बे की कॉकटेल सॉसेज या लंचन मीट, चीज ४-५ क्यूब कसे हुए, नमक-मिर्च, काली मिर्च स्वादानुसार, मस्टर्ड (बाजार का) पेस्ट बनाया हुआ १ बड़ा चम्मच या पीली राई सूखी पीस कर, फिर पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं, थोड़ा-सा चुपड़ने के लिए मक्खन।

विधि: पिट्ज़ा बेस से लम्बे लम्बे मनचाही लम्बाई के टुकड़े काट लें। टोमैटो सॉस, प्याज, लहसुन मिला लें। एक-एक टुकड़े पर हलका सा मक्खन लगाकर उस पर पनीर या सॉसेज (कुचल कर व पका कर) या लंचन मीट जमा दें। उस पर टोमैटो सॉस का मिश्रण डालें तथा चीज बुरक दें। अब शिमला मिर्च के टुकड़े सजा दें। गरम ओवन में चीज हलकी गल जाने तक बेक करें फिर सर्व करने से पहले उस पर मस्टर्ड छिड़क दें। काली मिर्च, नमक-मिर्च आवश्यकतानुसार छिड़क दें, तुरन्त सर्व करें। ओवन न हो तो बेस के टुकड़ों को व पनीर को तवे पर मक्खन के साथ सेंक लें और चीज आदि बुरक कर सर्व करें।

बेक्ड लेंटिल रोल्स

सामग्री: लाल साबुत मसूर २५० ग्राम, प्याज २, उबले आलू २-३, ब्रेडक्रम्ब्स १ कप, भुनी मूंगफली या काजू के टुकड़े १ कप, सफेद तिल २ टेबलस्पून, कटी हरी धनिया २ बड़े चम्मच, अण्डा १, नमक-मिर्च, गरम मसाला स्वादानुसार।

विधि: मसूर को रात भर पानी में भिगोयें और सुबह निथार कर नमक मिले पानी में मुलायम होने तक उबालें और निथार लें। आलुओं को छीलकर मैश कर लें। अण्डा फेंट लें तथा प्याज और हरी धनिया बारीक काट लें।

अब उबली मसूर, आलू प्याज, ब्रेड का चूरा, मूंगफली या काजू, तिल, अण्डा, हरी धनिया, नमक, मसाला, सभी सामग्री मिला लें। आवश्यकता हो तो पानी का छींटा देकर बंधने लायक मिश्रण तैयार कर लें।

पूरे मिश्रण से १५-२० गोल-गोल लेंटिल रोल्स बना लें। चिकनाई लगी ट्रे में रख कर, पहले से गरम किये ओवन में सुनहरा होने तक बेक कर लें। आप चाहें तो खुले तेल में गुलाबी तल सकती हैं। हरी सलाद और टोमैटो सॉस के साथ गर्म-गर्म सर्व करें।

पीनट कैरेट कैंडी

सामग्री: लाल गाजर ४-५, मूंगफली के छिले दाने २५० ग्राम, चीनी ४०० ग्राम, नीबू एक, गुलाब एसेंस कुछ बूंदें।

विधि: गाजर को धोकर छील लें और १ इंच के मोटे-मोटे गोल टुकड़े कर लें। हर टुकड़े के बीच का भाग किसी तेज चाकू या स्कूप से निकाल दें, जिससे गहरा गड्ढा जैसा बन जाये। पर ध्यान रहे कि गाजर के टुकड़े का एक निचला हिस्सा बंद रहे। इस प्रकार गाजर की कटोरी जैसी बन जायेगी।

अब करीब २५० ग्राम चीनी की दो तार की चाशनी बनायें और इसमें गाजर की कटोरियों को डालकर पकायें। ऊपर से नीबू का रस भी निचोड़ दें। जब गाजर कुछ मुलायम हो जाये, तो एक थाली में निकाल लें। बची चाशनी में, बची चीनी डालकर पकायें और कड़ी चाशनी बना लें।

एक कड़ाही में मूंगफली के दाने को हलका-सा भूनें और निकाल कर थोड़ा-सा कूट लें, जिससे छोटे-छोटे टुकड़े हो जायें। तैयार चाशनी में मूंगफली के टुकड़े डाल कर पका लें और उतार कर ठण्डा करें।

अब तैयार गाजर की कटोरियों में मूंगफली के दाने भर दें और आस-पास भी कुछ दाने चिपका दें। गुलाब एसेंस छिड़क दें। तैयार पीनट कैरेट कैंडी को प्लेट में सजायें और मिठाई की तरह पेश करें।

—पुष्पा मोहता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—कम खर्च में बढ़िया दावत—
(पृष्ठ १९ का शेष)

विधि: लहसुन, अदरक व खसखस पीस लें। मेथी साग उबाल कर पीस लें, दही में नमक, जीरा, लाल मिर्च थोड़ा-थोड़ा मिलाकर पतले कपड़े में बांध दें। जब सारा पानी निकल जाये, तो दही को दबाकर रख दें। टुकड़े-टुकड़े काटकर घी में हलका गुलाबी तल लें। कड़ाही में घी गरम करें, प्याज लाल करके उपर्युक्त सब पीसे हुए मसाले डालकर भून लें। टमाटर उबालकर रस निकालकर छान लें। फिर उसमें डाल दें। दही व पनीर के टुकड़े डाल दें, पिसी हुई मेथी का साग भी डाल दें, पांच मिनट तक पकायें। डिश में निकाल कर हरी धनियां से सजा दें।

काले चने के कबाब

मात्रा: ६ व्यक्तियों के लिए

सामग्री: आलू १०० ग्राम, काले चने १०० ग्राम, जीरा १/२ छोटा चम्मच, बड़ी इलायची २, गोल मिर्च ८-१०, नमक व लाल मिर्च अंदाज से, लहसुन ५-६ कलियां, अदरक एक गांठ, हरी मिर्च, हरी धनिया या पुदीना मौसम के अनुसार महीन कतरा, सेंकने के लिए घी १०० ग्राम।

विधि: चने को बीन कर रात भर भिगोइये। आलू छीलकर चार टुकड़ों में काट लीजिए। प्याज, लहसुन, अदरक, मिर्च, काली मिर्च, बड़ी इलायची, जीरा और लौंग, तेजपत्ता डालकर उबालिए। सिल पर महीन-महीन पीस लीजिए। हरी धनिया, हरी मिर्च, अदरक महीन-महीन काट कर अंदर भरकर कबाब के आकार में बना लीजिए। तवे में थोड़ा-थोड़ा घी डालकर धीमी आंच पर सेंक लीजिए। परोसते समय प्याज का लच्छा काटकर सजा दीजिए।

हुसैनी करी

सामग्री: पनीर १०० ग्राम, गाजर २, बैगन १, आलू २ बड़े, फूलगोभी १/२, प्याज १ बड़ा, लहसुन ४ कलियां, अदरक १ छोटा टुकड़ा, टमाटर ४, पिसा गरम मसाला २ छोटे चम्मच, पिसी लाल मिर्च १ छोटा चम्मच, हल्दी १ छोटा चम्मच।

विधि: सभी सब्जियों को गोल-गोल काट लें, गोभी के टुकड़े काट लें। प्याज, लहसुन और अदरक पीस लें। अब सब्जियों को हलके गुलाबी रंग का तल लें। एक टूथ पिक में सभी सब्जियों को पिरो लें, एक-एक करके इसी प्रकार १०-१२ टूथ पिक तैयार करके एक डोंगे में सजा दें। पिसे मसाले को भून लें। फिर टमाटर डालकर भून लें, जब रसा तैयार हो जाये, सजी हुई सब्जियों के ऊपर तैयार रसा डाल दें। ऊपर से हरी धनिया काटकर सजा दें, सजाते समय गोल-गोल टमाटर काटकर डोंगे में सजा दें।

सेब का रायता

सामग्री: सेब १ खट्टा, दही २५० ग्राम, भुना जीरा १ छोटा चम्मच, काली मिर्च १/२ छोटा चम्मच, नमक अंदाज से।

विधि: दही फेंट लें, सेब कस लें। दही में नमक, भुना जीरा, काली मिर्च और कद्दूकस किया हुआ सेब मिला दें। बस, स्वादिष्ट तथा पौष्टिक रायता तैयार है।

डबलरोटी की रसमलाई

सामग्री: छोटी डबलरोटी १, दूध १/२ लिटर, औटा कर गाढ़ा कर लें व अंदाज से चीनी मिला दें, चीनी १५० ग्राम, खोया २०० ग्राम, छोटी इलायची के ६-७ दाने, चिरौंजी अंदाज से, घी १०० ग्राम।

विधि: डबलरोटी को एक छोटे तेज धार के ढक्कन की सहायता से गोल आकार में काट लें (रसमलाई के आकार के) घी डालकर हलका-सा तल लें, थोड़े से दूध में भिगो दें। खोये में चीनी मिलाकर चिरौंजी, इलायची, डालकर तैयार कर लें। अब एक स्लाइस रखकर उसमें खोये का थोड़ा सा मिश्रण रख कर दूसरी स्लाइस रखकर चिपका दें। इसी प्रकार सभी मलाई चॉप तैयार कर लें। ऊपर से गाढ़ा किया हुआ दूध डालें। पिसी हुई इलायची और चिरौंजी डालकर सजाइये, [illegible] बाद परोसिये। एक बड़ी डबलरोटी में बीस मलाई चॉप तैयार होंगे।

—ज्योत्स्ना द्विवेदी

यदि मांसाहारी मेनू बनाना हो तो हुसैनीकरी या दही पनीर के स्थान पर निम्नलिखित व्यंजन बना सकते हैं, ये स्पेशल भी हैं व कम खर्चीले भी।

हरी धनिया का गोश्त

सामग्री: गोश्त के गोल टुकड़े ५०० ग्राम, लहसुन ३-४ कलियां, हरी मिर्च ३-४ (बीज निकाल लें, यदि अधिक तीखापन न चाहें) अदरक १ इंच टुकड़ा, प्याज १ मध्यम आकार का आधा कटा हुआ, हरी धनिया का पेस्ट (६ बड़े चम्मच) अजीनोमोटो एक चुटकी, नमक अंदाज से, घी ३ बड़े चम्मच।

विधि: लहसुन और मिर्च को साथ पीस लें। हरी धनिया अलग पीस लें। गोश्त को प्रेशर कुकर में चार कप पानी, प्याज व अदरक के साथ उबलने रख दें। गोश्त इतना गलाएं कि खाने लायक हो जाए, बिलकुल नर्म हो कर हड्डी न छोड़ दें। अब एक फ्रांइग पैन में घी गरम करें, उसमें पहले लहसुन व मिर्च हलका भून लें फिर गोश्त के टुकड़ों को घी में डालकर मिर्च व लहसुन के साथ भून लें। जब गोश्त लाल हो जाए, तो उसमें हरी धनिया व प्रेशर कुकर में बचा रसा डालकर धीमी आंच पर पकाएं। यदि रसा ज्यादा न बचा हो, तो थोड़ा-सा पानी डाल दें। जब हरा-हरा लटपटा रस रह जाए, तो गोश्त तैयार समझिये। गरम-गरम रोटी या पुलाव के साथ पेश करें।

कीमे अण्डे के कोफ्ते

सामग्री: कीमा २५० ग्राम, अण्डे ४, प्याज २, तेजपत्ता १, बड़ी इलायची २, अदरक पिसा १ बड़ा चम्मच, लहसुन ३ कलियां पिसी, हरी मिर्च ३-४, चने की दाल १०० ग्राम, टमाटर १/२ किलो, नमक व मिर्च अंदाज से, हल्दी ३/४ छोटा चम्मच, जीरा एक चुटकी, हींग एक चुटकी, तलने के लिए घी, करी के लिए १-१/२ बड़े चम्मच घी, कतरी हरी धनिया।

विधि: कीमे को प्याज, चने की दाल, तेजपत्ता, बड़ी इलायची नमक के साथ पानी सूखने तक उबाल लें। फिर उसमें मिर्च व पिसा मसाला व एक अण्डे की सफेदी मिला दें, बाकी तीन अण्डों को उबाल लें व उबल जाने पर छील कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब कबाब के कीमे की गोलियां बनाएं। बीच में अण्डों के टुकड़े थोड़े-थोड़े भरें और गरम घी में तल कर रख लें। ग्रेवी के लिए पुनः १-१/२ बड़ा चम्मच घी गरम करें और उसमें हींग व जीरा छौंक कर, टमाटर काट कर डाल दें, अब इसमें नमक, मिर्च और हल्दी डाल दें, थोड़ा-सा पानी डाल कर गाढ़ी ग्रेवी बना कर अलग रख लें।

जब सर्व करना हो तो कोफ्तों को स्टील की डिश में सजा कर खूब गरम ग्रेवी उस पर डाल दें। हरी धनिया से सजा कर पेश करें।

—मनोरमा की रसोई से

बालों का बैंक

जापान के नवयुवक बाल झड़ने से घबराकर बहुत परेशान हो जाते हैं। इस समस्या को दूर करने का उन्होंने एक नवीन तरीका निकाल दिया है। एक बालों का बैंक खोला गया है, जहां आप अपने बाल जमा करवा सकते हैं और वक्त जरूरत उन्हें इस्तेमाल कर सकते हैं। युवावस्था में सिर पर बाल होते हैं। उस समय नाई से बाल कटवाते समय कटे हुए बालों के बैंक में जमा कर दिया जाता है। बाल तीस वर्ष तक खराब नहीं होते हैं। वक्त जरूरत यानी गंजा हो जाने पर इन बालों से विग तैयार करवा कर पहना जा सकता है। मजे की बात यह है कि विग पहनने वाला दावे से कह सकता है कि यह मेरे अपने ही बाल हैं।

—बी०एन०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हर वर्ष आयोजित होने वाली 'मिस इंडिया प्रतियोगिता' में वर्ष '८८ की विजेता हैं डॉली मिन्हास। उनके व्यक्तित्व में ऐसी कौन सी खूबियां हैं जिनके कारण वह इस खिताब को पाने में कामयाब रहीं?

मिस इंडिया '८८ : डॉली मिन्हास

उम्र २३ वर्ष, कद लगभग पांच फुट सात इंच, चेहरा फूल-सा, बदन छरहरा और आवाज मीठी-मधुर खनकती सी-ऐसा मोहक व्यक्तित्व है डॉली मिन्हास का, जिन्हें हर वर्ष आयोजित होने वाली सौन्दर्य प्रतियोगिता में मिस इंडिया '८८ चुना गया है।

चण्डीगढ़ निवासी डॉली पंजाब के एक आई०ए०एस० अधिकारी (रिटायर्ड) की बेटी हैं। वह अपने चार भाई-बहनों में सबसे छोटी हैं। डॉली पंजाब विश्वविद्यालय से इतिहास में एम०ए० करने के बाद आई०ए०एस० परीक्षा की तैयारी में लगी हैं। डॉली अधिकतर हिन्दी में ही बातचीत करना पसन्द करती हैं। वह हिन्दी काफी अच्छी बोल लेती हैं। बातचीत का सिलसिला शुरू होने पर डॉली ने बताया, "मुझे इस बात का तो आभास था कि मैं खूबसूरत हूं, लेकिन ऐसा मैंने कभी नहीं सोचा था कि 'मिस इंडिया' बन जाऊंगी। हां, मेरी एक सहेली अनु अकसर मेरी सुन्दरता पर मुग्ध होकर कहा करती थी, 'डॉली देखना एक दिन तुम अवश्य कुछ बनोगी।' सौन्दर्य प्रतियोगिता में जब भाग लेने के लिए फार्म भरा, तो यह कतई उम्मीद न थी कि मुझे भी बुलाया जायेगा। जब बुलावा आया तो खुशी से फूली न समाई। लेकिन बम्बई जाने से पहले मन में बड़ा संकोच समाया था। सच तो यह है कि मैं बम्बई के लिए पहली बार निकली थी। चूंकि हमारा परिवार कुछ कंजरवेटिव है, इसलिए ज्यादा इधर-उधर नहीं घूमी हूं। भीतर बैठे इस संकोच की वजह से तरह-तरह की बातें सोच रही थी—कैसे सबके सामने स्टेज पर आऊंगी, क्या करूंगी, कहीं मेरी हंसी न उड़े? वहां प्रतियोगिता में आई लड़कियों को देखकर मैं सुन्दरता में अपने को काफी पीछे समझ रही थी। पहले ही राउंड में दो सौ लड़कियां थीं। सभी दिल्ली, बम्बई की जानी-मानी मॉडल थीं। बड़ी ही घबराहट के साथ पहला राउंड क्लीयर किया और आकर मम्मी के पास बैठ गयी। तभी पास खड़े एक फोटोग्राफर ने किसी से कहा, 'देखना यह लड़की हाथ मार ले जायेगी।' उसके इस कमेन्ट पर ऐसा हौसला बना कि पूछिये मत। मैं फिर दुगुने जोश में फाइनल में गई और सफल हुई।"

सोनू वालिया तथा पूनम ढिल्लो को अपना प्रेरणा स्रोत मानने वाली डॉली मई १९८९ में मियामी में आयोजित होने वाली विश्व सुन्दरी प्रतियोगिता में भी भाग लेंगी।

भविष्य में अब आपका क्या इरादा है? इस प्रश्न के उत्तर में डॉली बड़ी साफगोई के साथ बताती हैं, "फिलहाल, अभी मैं आई०ए०एस० की तैयारी में जुटी हूं। आ गई तो ठीक है, नहीं तो मॉडलिंग और फिल्मों में जमने का प्रयास करूंगी। वैसे मैंने थोड़ी बहुत मॉडलिंग की है। मेरे अंकल का रेडीमेड गारमेंट्स का बिजनेस है। उनके लिए मैंने कुछ काम किया है।"

आपकी खूबसूरती का राज क्या है? यह सौन्दर्य प्रसाधनों का कमाल है या कुदरत का इनाम है। डॉली उत्तर में बोली, "सच बात तो यह है कि मैं ज्यादा मेकअप करती ही नहीं हूं। मेरे भाई-बहन अमेरिका में हैं। उनके भेजे सौन्दर्य प्रसाधनों का प्रयोग हां कभी-कभार अवश्य कर लेती हूं। जहां तक पहनावे का सवाल है तो मैं अधिकतर सलवार-कमीज़ ही पसन्द करती हूं। अपने खाने-पीने और व्यायाम के बारे में वह बताती हैं, "मैं ज्यादा तली हुई चीजें नहीं खाती, लेकिन चाट खूब खाती हूं। व्यायाम मैं कोई खास नहीं करती। मैंने भी विदेशी अभिनेत्री जैन फौण्डा का तरीका अपनाया है। घर में नौकर होने के बावजूद भी झाड़ू-पोंछा अपने हाथ से करती हूं, बस यही मेरा व्यायाम है। खूबसूरत दिखने के लिए सबसे ज़रूरी यह है कि आप खुश भी रहें। इससे आपका चेहरा हमेशा फूल-सा खिला-खिला रहेगा। दिल जब खुश-खुश रहेगा तो चेहरा भी खिला रहेगा। किसी शायर ने कहा भी है कि चेहरा दिल का आईना होता है। मेरी खूबसूरती के बस यही राज हैं।"

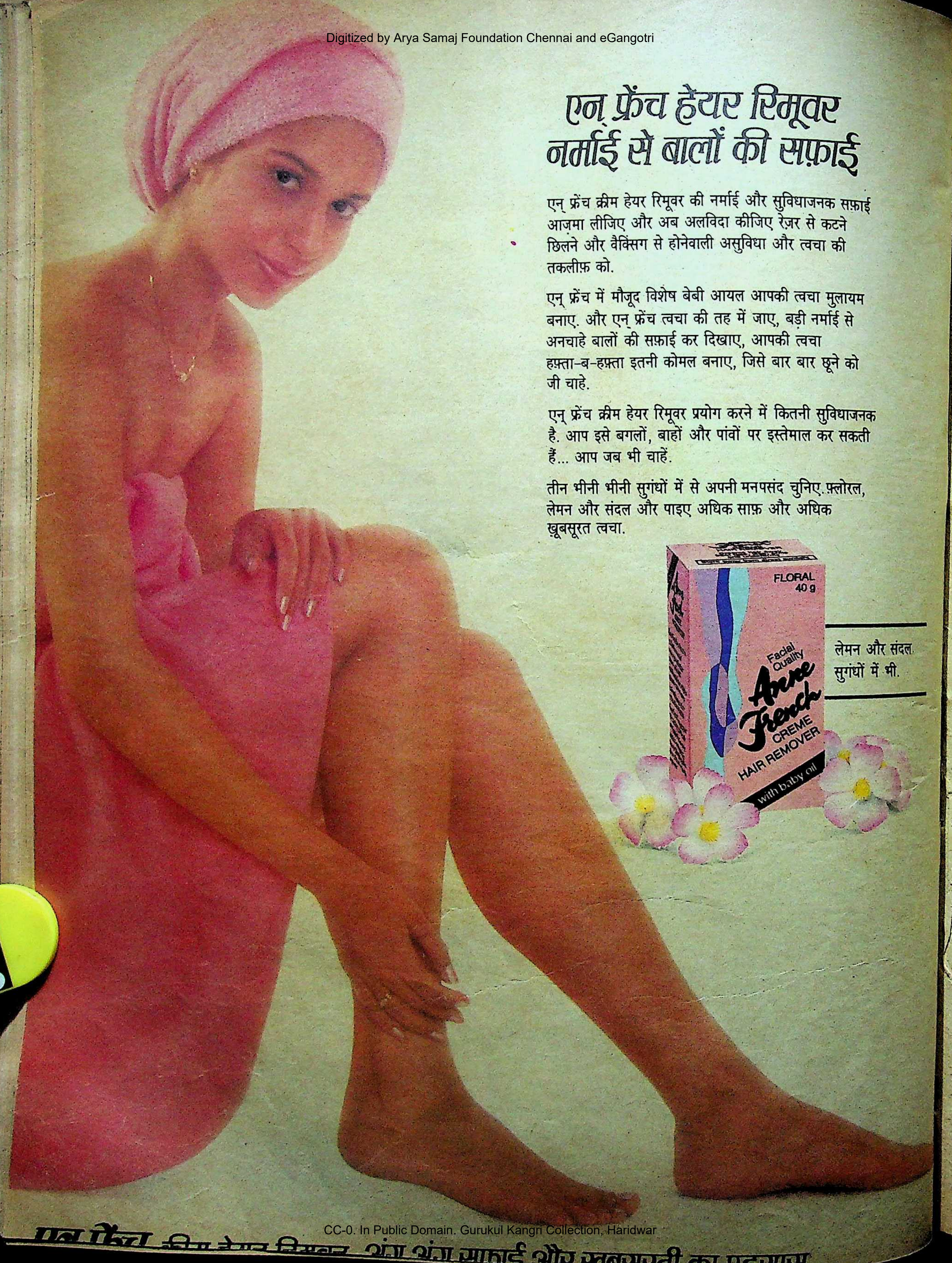
खाली वक्त के अपने शगल के बारे में डॉली बताती हैं, "खाली समय में मैं पंकज उधास की गजलें सुनती हूं, रसोई में मन-पसन्द खाना बनाती हूं, पेंटिंग करती हूं और अपने कपड़ों की डिजाइन करती हूं।"

सुन्दर, आकर्षक दिखने के लिए एक लड़की को किन बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इस प्रश्न पर डॉली कहती हैं, "सबसे पहले तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अपना मेकअप कम-से-कम करें। ज्यादा मेकअप से त्वचा खराब हो जाती है। चेहरे पर कृत्रिम सौन्दर्य से बनावटीपन झलकता है। अगर मेकअप करना भी है, तो किसी अच्छी कम्पनी के ही सौन्दर्य प्रसाधन इस्तेमाल करें। इसके अलावा कपड़ों के चुनाव में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। ड्रेस, रंग-रूप, मौसम और अपनी लम्बाई को ध्यान में रखकर ही सिलवानी चाहिए। इन सब बातों को ध्यान में रखा जाये तो एक साधारण सी साधारण लड़की आकर्षक दिखेंगी।"

—शैलेन्द्र वर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समक्ष लगी कतार से कहूं, "उठा लो अपनी मुसीबत वरना तो मैं तीली लगा दूंगा इन्हें। हां, और तुम लोगों ने मुझे समझ क्या रखा है?"

इसी समय पोस्टमास्टर साहब ने मुझे आवाज दी। मैं उठ कर उनके पास गया। उस समय मैं पोस्टमास्टर साहब के साथ लड़ने को उतारू था। पूरे एक महीने से उन्होंने दो आदमियों का काम अकेले मुझको सौंप कर मेरा तो कचूमर निकाल दिया था। एक महीने से वह मुझे असिस्टेंट देने की रट लगा रहे थे। आज कोई असिस्टेंट आता है, कल आता है। प्रतीक्षा करते-करते मेरा धैर्य प्रायः समाप्त हो गया था।

"काम बहुत है?" चश्मा पोंछते हुए उन्होंने कहा।

"जी!" मैं चिढ़ गया।

मेरे व्यंग्यपूर्ण 'जी' पर वह मुसकराये। उनकी मुस्कराहट सदैव मेरा विष खींच लेती थी। मेरी खिन्नता हट जाती थी और मैं लगभग मुस्करा पड़ता था।

"इस बीबी को अपने पास बैठा लो!" वह चश्मे को कानों पर चढ़ाते हुए बोले, "धीरे-धीरे काम सीख जायेगी। तुम्हें भी मदद मिल जायेगी।"

मेरा ध्यान उनकी दाहिनी ओर कुरसी पर बैठी युवती की ओर गया, जिसको मैंने अब तक देखा ही नहीं था और मेरा मुंह आश्चर्य से खुल गया। मुझे बिलकुल आशा नहीं थी, कि असिस्टेंट एक युवती होगी। सहसा उसने अपनी मोटी-काली आंखें मेरी ओर उठायीं। उसके देखते ही मेरे हृदय में प्रसन्नता चुटकियां भरने लगी। मैंने देखा, डाकखाने का सारा स्टाफ उसकी ओर मुड़-मुड़ कर देख रहा था। सारे स्टाफ में वह पहली युवती थी।

अपनी रेशमी गद्दीवाली कुरसी मैंने उसकी ओर सरका दी। बिना धन्यवाद दिये वह उस पर बैठ गयी। अपने लिए मैंने एक लकड़ी की खुरदरी सीट वाली कुरसी खींच ली। मैंने देखा, उसकी दृष्टि रजिस्ट्रियों के ढेर पर जम गयी थी, जैसे वह उसी समय काम में जुट जाने के लिए अधीर हो! मन-ही-मन मैंने उसकी रुचि की प्रशंसा की। फिर उसको रजिस्ट्रियों के बारे में डाक-खर्च के प्रारंभिक नियम पढ़ने के लिए दिये, और पुनः पेंसिल का टुकड़ा उंगलियों में दबा कर मैं रसीद-बुक पर लिखने लगा।

थोड़े ही समय में काउंटर खाली हो गया। रजिस्ट्रियों का ढेर मैंने जल्दी ही खत्म कर दिया था। मैंने सोचा, यह भी कोई काम है। यह काम तो खेल है। यदि सारा शहर भी रजिस्ट्री करवाने आ जाये, तो मैं क्षण भर में रसीद-बुक खाली कर दूं।

पेंसिल का टुकड़ा अब मेरी उंगलियों में घूम रहा था और मेरी चोर-दृष्टि उसके चेहरे को निहार रही थी। सब ओर से ध्यान हटा कर वह डाक-खर्च के नियमों में डूब गयी थी। मुझे यह सोच कर अफसोस हुआ कि यद्यपि मैं उसकी दृष्टि तले इतना मेहनती बना रहा था तथापि उसने मेरी ओर एकदम ध्यान नहीं दिया था। खिड़की के सामने खड़े आदमी चिट्ठियां रजिस्ट्री करवाने के बहाने सारा समय उसकी ओर देखते रहे थे, परन्तु वह नियमों में इतना खो गयी थी, कि उसने आंख उठा कर किसी ओर देखा तक न था।

मैंने सोचा, हर एक चीज की हद होती है। इतनी मेहनत भी तो अच्छी नहीं और फिर सुंदर युवतियों को इतनी माथापच्ची बिलकुल शोभा नहीं देती।

मेरी चोर-दृष्टि धीरे-धीरे निःसंकोच होती गयी। पहले उसको भय था, कि उसकी काली आंखों से टकरा कर वह झेंप जायेगी। अब प्रतीत हुआ, कि मैं तो एक पत्थर की मूर्ति की ओर देख रहा था। उन नक्शों की बनावट तीखी, मुलायम और स्नेहयुक्त थी। ऐसा मालूम होता था, जैसे यह चेहरा पुराने हाथी-दांत पर खुदा हो और उसमें रंग कांच जैसा हो, जिसके आर-पार सब कुछ देखा जा सके। बिल्लौरी गरदन पर एक हरी नस, उभरी हुई थी।

मैंने उस चेहरे का प्रभाव परखना चाहा। गंभीरता?—नहीं। निराशा?—नहीं। प्रसन्नता?—बिलकुल नहीं! मुझे ऐसा लगा, जैसे वह चेहरा समस्त हाव-भावों से रिक्त हो। उस समय एक ऐसा अनूठा अनुभव मुझे हुआ, जैसे कि चेहरा जीवित नहीं, मर चुका है। यह सोचते ही कंपकंपी-सी मेरे शरीर में दौड़ गयी। एक अजीब बेचैनी से मैंने कुरसी में करवट बदली। कुरसी की बांहें चीखने से उसका ध्यान उखड़ा और क्षण भर के लिए पलकें उठा कर उसने मेरी ओर देखा। उस दृष्टि में कोई भावना न थी। केवल उदासी की एक परत थी और वह चैतन्य आंखें उस मुरदा चेहरे पर जीवन का एक मात्र चिन्ह थीं।

मैंने कुछ कहना चाहा, किन्तु मेरी जीभ तालू से जा सटी थी। उसी समय पोस्ट मास्टर साहब की मेज के ऊपर लगी क्लाक ने पांच बजाये। तब मुझे कहीं कोई बात सूझी।

"पांच बज गये हैं।" धीमी और कांपती आवाज में मैंने कहा, "अब आप घर जा सकती हैं।"

वह नियमों का दूसरा पाठ प्रारंभ करने लगी थी। मेरी बात पर उसने ऊपर देखा। कापी बंद करके मेरी ओर सरका दी और चुपचाप उठ कर चल पड़ी। उफ! उसकी आंखें! उदासीनता की राख तले मुझे घृणा की चिंगारियां-सी धधकती हुई प्रतीत हुईं और उन्हें देख कर मेरे भीतर जैसे कुछ झुलस गया हो!

वह चली गयी, किन्तु मेरे मुंह का स्वाद कड़वा-सा हो गया। कुरसी की पीठ सब ओर से मुझे चुभती-सी लगी और सामने वाली दीवार पर लगा नेशनल सेविंग सर्टीफिकेट का पोस्टर मुझे मुंह चिढ़ाने लगा। मेरी श्वास मुझे रुकती-सी प्रतीत हुई। एक अनोखी घुटन वह युवती अपने पीछे छोड़ गयी थी। मेरे लिए उन्होंने अच्छा असिस्टेंट चुना था। उस युवती की उदास-बर्फीली खामोशी देख कर, मुझे ऐसा लगा, जैसे काम करने की मेरी सामर्थ्य शिथिल हो जायेगी। उन सूनी आंखों की गहरी धंसती दृष्टि को मैं याद करता रहा, यहां तक कि उस अचेतन अवस्था में कुरसी के बाजू से निकली हुई एक कील मेरी कोहनी में चुभ गयी और वहां खून जम गया।

दूसरे दिन सुबह जब मैं आया, तो वह मुझ से पहले ही काउंटर पर बैठी हुई थी और एक बार पुनः डाक-खर्च के नियमों को देख रही थी। मैंने देखा, वह लकड़ी की सीट वाली कुरसी पर बैठी थी। रेशमी गद्दी वाली बेंत की कुरसी उसने मेरे लिए खाली छोड़ दी थी।

"आप यह कुरसी ले लें।" मैंने कहा, "उस पर आपको असुविधा होगी।"

एक क्षण के लिए उसने मेरी ओर देखा और पुनः पढ़ने में लग गयी। न तो वह कुछ मुंह से ही बोली, न कुरसी से हिलने की उसने कोई इच्छा ही प्रकट की। उसकी लापरवाही से ऐसा लगता था, जैसे मैं कोई परछाईं हूं और मेरी बातें धुआं बन कर उड़ जाती हों।

"कम से कम यह गद्दी तो रख लें।" मेरा स्वर विनयपूर्ण हो गया था, "वह सीट तो बड़ी खुरदरी है।"

इस बार उसने आंखें तक न उठायीं, जैसे मैं कोई कुत्ता हूं और भौंक रहा हूं। उसकी अपेक्षा यदि मैं दीवार से बातें करता, तो कहीं अच्छा था। एक हठपूर्ण मौन धारण करके वह कुरसी पर बैठी रही।

अचानक मुझे क्रोध आ गया और भीतर-ही-भीतर मैं घुलने लगा। खिड़की के समक्ष एक टेढ़े मुंह वाला चपरासी चिट्ठियों का बंडल उठाये हुए खड़ा था। मेरी इच्छा हुई, कि उसके टेढ़े मुंह का स्वांग बना कर उसको वहां से भगा दूं। फिर मैंने सोचा, शायद वह युवती बहरी या गूंगी हो। उस निर्जीव मुख और सूनी आंखों का शायद यही कारण हो, किन्तु दूसरे ही क्षण मेरे भीतर की क्रोधाग्नि धीमी पड़ गयी। कागज की एक पर्ची पर मैंने लिखा, 'आप अवश्य यह गद्दीवाली कुरसी ले लें। आपके उस कुरसी पर बैठने से मुझे बेचैनी महसूस होती है।'

यह कह कर पर्ची उसकी ओर सरका दी। पर्ची पढ़ते ही उसने आंखें सिकोड़ीं। उसके मुख की सफेदी में मुझे पीलापन आता दिखाई दिया और उसके होंठ टूटे हुए फूल की पंखुड़ी की तरह कांपे। कांपती उंगलियों से उसने उसी पर्ची की दूसरी ओर लिख कर मुझे लौटा दिया। 'मुझे आपकी हमदर्दी की जरूरत नहीं। इसे आप अपने पास रखें। मुझे काम चाहिए! डाक-खर्च के नियम मैं तीसरी बार पढ़ चुकी हूं।'

मुझे एक धक्का-सा लगा और मैं कुरसी से उछल पड़ा। नैशनल सेविंग सर्टीफिकेट का पोस्टर मेरी आंखों के समक्ष एक तेज चक्कर में घूम गया। जब मैं होश में आया, तब मैंने पत्रों का बंडल, रसीद-बुक और पेंसिल उसके सामने रख दीं। पर्ची पर मैंने लिखा, 'आप बोलती क्यों नहीं? मैं आपकी आवाज सुनना चाहता हूं।'

उसकी तीखी भौंहें तन गयीं और माथे पर बल पड़ गये। उसने लिखा, 'क्या आप अपने काम से मतलब रखने की कृपा करेंगे?'

'आप इतनी रूखी क्यों हैं?' मैंने लिखा, 'आप के होंठों से तो मिठास का भ्रम पड़ता है।'

पढ़ते ही उसकी आंखें भयभीत हो गयीं। उसके गाल मुझे धुनी हुई रूई जैसे लगे और जैसे वह चीख मारती-मारती रुक गयी हो! पेंसिल का टुकड़ा उसकी उंगलियों से फिसल पड़ा और खिड़की के पीछे खड़े चपरासी का मुंह हैरानी से और भी टेढ़ा हो गया। आखिर उसने कांपते हुए रक्तहीन उंगलियों को इकट्ठा करते हुए लिखा, 'भगवान के लिए आप मेरा पीछा छोड़ दें। मैं यहां बैठी हुई आपका क्या लेती हूं। एक टूटी-फूटी कुरसी की भांति, जिस पर मैं बैठी हूं, एक कोने में पड़ी रहना चाहती हूं। मुझे हमदर्दी और मित्रता की आवश्यकता नहीं। आप अपने काम का ढेर मेरे सामने लगा दें, लेकिन मेरा पीछा छोड़ दें और बूढ़ी मां के लिए मुझे यह नौकरी करने दें।'

सहसा मेरे चारों ओर की हवा में प्रश्नचिन्ह अंकित हो गये और उनकी डंडियां झूम-झूम कर मेरी आंखों में चुभने लगीं। पीड़ा से मैंने आंखें बंद कर लीं। जब खोलीं, तो उस युवती की आंखें मेरे सामने थीं—पारे के सागर में घृणा की चमक थी। फिर सागर फट गया और तत्पश्चात पानी बराबर हो गया। उसकी आंखें पुनः भयभीत हो गयीं। उनको देख कर मुझे अपनी भद्रता पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज़िंदगी को उसने बड़ा कुरूप देखा है। शायद वह अब कभी पूरी तरह हम लोगों से घुल-मिल न सके। उसकी मां ने मेरी पत्नी को बताया कि आधी-आधी रात को वह चौंक कर जाग पड़ती है और अंधेरे में शून्य को घूरती रहती है। हर एक पुरुष को देख कर उसकी टांगें कांपने लगती हैं।

संदेह होने लगा। एक भ्रांतिपूर्ण भय से मैंने उस युवती की ओर देखा और किसी अदृश्य चाबुक की चोटों से झेंपता हुआ लड़खड़ाता-सा अपनी सीट से उठा।

डाकखाने से बाहर एक छोटा-सा बगीचा था। कितने ही समय तक मैं उसमें बैठा अपने मन को संतुलित करने का प्रयत्न करता रहा। सनुकड़े की बाड़ के पीछे अलसी के नीले पुष्प खिले हुए थे और नरम घास पर धूप की सरिता छोटी-छोटी तरंगों में बह रही थी। इमली के वृक्ष को अपनी भुजाओं से आलिंगनबद्ध किये मैं खड़ा रहा। उसकी कठोरता को याद करने से मुझे एक अनोखा धैर्य हुआ। मेरे पांवों के पास इमली का कच्चा फल कुतरती हुई गिलहरी ने अपनी दृष्टि से मुझे आमंत्रित किया और मेरा हृदय संतुलित हो गया। मैंने सोचा, पोस्ट मास्टर साहब से कह कर मैं अपनी ड्यूटी बदलवा लूंगा। उस युवती की निकटता मुझे किसी प्रकार भी सुखदायक नहीं लगेगी।

पोस्ट मास्टर साहब ने स्वयं ही मुझे आवाज दी। पूछने लगे, "असिस्टेंट बीबीजी का क्या हाल है?"

मुझे आग लग गयी!

"असिस्टेंट बीबी!" मैंने कहा, "ऐसा लगता है, कि वह कोई असिस्टेंट बीबी नहीं, वह तो मोम की बनी हुई भेदभरी गुड़िया है, जो किसी समय तेज धूप लग जाने से पिघल जायेगी और कोई भयानक भेद नंगा हो जायेगा।"

"क्या मतलब है तुम्हारा?" उनके माथे पर बल पड़ गये।

"मैं तो हैरान हूं," मैंने कहा, "आपने एक बहरी और गूंगी लड़की को नौकरी कैसे दे दी?"

"तू क्या बक रहा है?" आश्चर्य से उनके माथे के बल विलीन हो गये।

मैंने कहा, "मैं रजिस्ट्रियां नहीं कर सकता, मुझे तार देने पर लगा दें, बीमा करने पर लगा दें और कुछ नहीं तो डिस्पैच करने के लिए भी तैयार हूं, पर रजिस्ट्री करना अब मेरे वश का रोग नहीं।"

चकित-से वह कुछ समय तक मेरे मुख की ओर देखते रहे। फिर अचानक जैसे उनकी समझ में कुछ आ गया। उन्होंने कलम रख दी और सामने वाली कुरसी की ओर संकेत करते हुए बोले, "बैठ जा।" कुछ समय तक वह विशेष ध्यान से अपना चश्मा साफ करते रहे, पर वास्तव में भर आयी आंखों ने उनके चश्मे को धुंधला कर दिया था। उन्होंने अपनी आंखें पोंछीं और दोनों कोहनियां मेज पर टिकाते हुए धीमे स्वर में बोले, "इस बीबी से नाराज़ नहीं होना चाहिए। उम्र के इन थोड़े-से वर्षों में ही उसको बहुत कुछ सहना पड़ा है। बहुत कुछ, जो अनहोना, घृणित और नरक-तुल्य था", कहते-कहते वह रुक गये। अपनी कांपते हुए झुर्रियों वाले हाथ को उन्होंने मेरे हाथ पर दबाया, "स्टाफ में किसी और को भनक न पड़े। यह मैं तुझे बताने लगा हूं, क्योंकि मेरा दिल तेरे सहृदय होने की साक्षी देता है," अपने दूसरे हाथ से उनके हाथ को सहलाते हुए मैंने अपनी आंखों का सारा धन्यवाद उनकी आंखों में उंडेल दिया।

"यह बीबी अपनी मां के साथ एबटाबाद रहती थी। पिता नहीं थे। जायदाद के किराये से मां-बेटी का सुविधापूर्वक निर्वाह होता था। बीबी कालेज में पढ़ती थी। फसाद हुए। गुंडों ने इसको घर न लौटने दिया। रोती-बिलखती मां अकेली जान ले कर इधर आ गयी। हमारे पड़ोस में सिर छुपाने के लिए उसको एक मामूली-सा मकान मिल गया। पूरे दो बरस के बाद इस बीबी का बंधन मुक्त हुआ। कैसी यादों का बोझ यह अपने साथ लायी है, यह तू ही सोच सकता है। तू तो कहानियां लिखता है और अंतरमन के भेद जान लेता है।"

आंसू मेरी आंखों से उनके हाथ पर ढलक पड़े। उन्होंने ऊपर देखा और बोले, "मुझे तेरी सहृदयता पर गर्व है। इसीलिए मैंने उसको तेरे साथ लगाया है। तुझे उसके साथ गुस्सा नहीं करना चाहिए। वह अवश्य अनोखी है। ज़िंदगी को उसने बड़ा कुरूप देखा है। शायद वह अब कभी पूरी तरह हम लोगों से घुल-मिल न सके। उसकी मां ने मेरी पत्नी को बताया कि आधी-आधी रात को वह चौंक कर जाग पड़ती है और अंधेरे में शून्य को घूरती रहती है। हर एक पुरुष को देख कर उसकी टांगें कांपने लगती हैं। उसकी आंखों में चिंगारियां फूट पड़ती हैं और वह पूनी की तरह इकट्ठी हो जाती है।"

जब मैं अपनी सीट पर लौटा, तो वह रजिस्ट्रियों के ढेर पर झुकी, चारों ओर के वातावरण से अनभिज्ञ अपने कार्य में मग्न थी, खिड़की के सामने एकत्रित ग्राहकों की भीड़ उसके मुख और उदास सौंदर्य को कामुक नज़रों से निहार रही थीं। चुपचाप मैं कुरसी पर बैठ गया। रसीद-बुक सामने रखी, किन्तु मेरी आंखों से धुंध न मिटी और पेंसिल का छोटा-सा टुकड़ा मेरी उंगलियों में लड़खड़ाता गया। जैसी मेरी मनोदशा उस समय थी, उसका वर्णन नहीं हो सकता। यदि रजिस्ट्रेशन काउंटर दूसरे छोर पर न होता, तो सारे स्टाफ की कौतूहलपूर्ण नजरें मुझ पर गड़ जातीं।

उस समय मेरे मानस-पटल पर उदासी के मेघ आच्छादित हो गये। यदि वह एक ही बार बरस पड़ते, तो मैं हलका हो जाता। वह बरसते-बरसते रह गये। उदासीन भावुकता मेरे सिर को जकड़ती गयी और अपना सारा हृदय मुझे गीले कपड़े की तरह निचुड़ता-सा प्रतीत हुआ। उफ! उस समय यदि कहीं मैं रो सकता। फूट-फूट कर किसी एकांत स्थल में रो सकता, तो कितना अच्छा होता।

मैंने देखा! काउंटर खाली था। उसने बड़ी जल्दी काम निपटा दिया था या शायद समय का मेरा अनुभव धुंधला पड़ गया था। मैंने उसकी ओर देखना चाहा, किन्तु मुझे साहस न हुआ। उस चेहरे का एक स्थायी बिम्ब मात्र मेरी कल्पना में था। फिर भी मेरी आंखें अनायास ही ऊंची हो गयीं और जब उसने घूम कर मेरी ओर देखा, तो बादल फट गये। आंसुओं के फव्वारे प्रवाहित हो गये। काउंटर पर सिर रख कर और अपनी बांहों की लपेट में उसे छिपा कर मैं रो पड़ा।

बिना ऊपर देखे ही मैं समझ गया कि वह मेरी ओर देख रही थी, किन्तु मेरा धैर्य तब तक न बंधा, जब तक मेरे अंदर का रोम-रोम भीग न गया। जब मैंने ऊपर देखा, तो लगभग चौंक पड़ा। एकटक वह मेरी ओर देख रही थी। पहली बार उसकी आंखों में न घृणा थी, न भय अपितु आश्चर्य था और कांच के उस मुख पर पहली बार मुझे जीवन के रंग झलकते हुए मालूम पड़े।

अगले दिन वह फिर मुझ से पहले आ कर बैठी थी। मैं आया, तो पहली बार उसने ध्यान से मेरी ओर देखा। उसके होंठ कांपे। मुझे लगा, जैसे सचमुच आज कुछ बोलने लगी है, लेकिन उसके शब्द हृदय में ही खो गये। दराज से उसने एक नया कागज निकाला और मेरे और अपने बीच कल की तरह डाक-व्यवस्था पुनः चला दी: "कल आप रो पड़े थे। मुझे बड़ा अलौकिक लगा कि एक पुरुष भी कभी रो सकता है। सारी रात मैं सोचती रही। सोचा, सुबह आप से पूछूंगी।"

'पुरुष की बनावट में कोई और मिट्टी नहीं लगती! हाव-भावों की अनुभूति एक-सी स्त्री-पुरुष को प्राप्त हुई है।' उत्तर में मैंने लिखा।

एक व्यंग्यपूर्ण मुसकराहट जैसे उसके होंठों पर फैल गयी। उसने अपनी आंखें सिकोड़ी और मैंने देखा, वही चिंगारियां उसमें चमकीं। उसने लिखा, "पुरुष अत्याचार और वासना का दानव है। रोना तो केवल मात्र स्त्री-गुण है। आंसू बहा सकना तो बड़ी सूक्ष्म बात है!"

"पुरुष भाई भी होते हैं," मैंने लिखा "सगे भाई स्नेहपूर्ण और उदार, अपनी लाडली बहनों के लिए चन्द्रमा जैसे वर खोजते हैं। पुरुष पिता भी होते हैं, बेटियों को मांओं से अधिक लाड़ देते हैं और डोली चढ़ाते सिसकते हैं और संभाले नहीं जाते हैं। पुरुष पति भी बनते हैं,—प्रेम-वियोग में तड़पते, कष्ट में सहायक तथा प्रेम विभोर भी होते हैं।" फिर मैंने अंतिम वाक्य काट दिया और कागज उसकी ओर सरकाते हुए कनखियों से उसके मुख के बदलते हुए भावों का प्रतिबिम्ब पकड़ना चाहा।

एक अनोखी बेचैनी उसकी सारी आकृति पर छा गयी, जैसे उसके हाथ से कोई शृंखला छूट गयी हो! फिर बेचैनी घटती गयी और वह स्वस्थ हो गयी। कुछ समय पश्चात मैंने देखा, उसकी आंखों में नमी-सी-भर आयी थी। उस समय उसने कागज को उलटाया और लिखा:

"मेरा पिता जी बचपन में ही स्वर्गवासी हो गये थे। एक भाई मुझसे बड़ा था। वह भी मेरे होश संभालने से पहले ही मर गया। मां अभी तक उसको याद करके आंखें भर लेती है।"

कुछ असमंजस के बाद मैं लिख रहा था, "आपको दयाहीन दुष्ट होनी एक सर्पिणी की तरह आपकी मासूम जान के चारों ओर लिपट गयी थी, उसने आपकी भावनाओं को असंतुलित कर दिया है, पर देश और काल बड़े गहरे और जहरीले जख्मों को भी भर देते हैं। आप जल्दी ही स्वस्थ हो जायेंगी।"

पढ़ते ही जैसे वह फूट पड़ी। एक ठिठकी, सहमी चितातुर दृष्टि उसने मेरे मुख पर गाड़ दी। एक तीखा पश्चाताप मेरे भीतर आरे की तरह चुभा, लेकिन कागज उसके हाथ में था और इस बार मैं लिखा हुआ वाक्य काट नहीं सकता था।

'मुझे पोस्ट मास्टर साहब ने सब कुछ बता दिया है,' कागज उसके हाथ से पकड़ते हुए मैंने लिखा, 'आप भयभीत न हों। मेरी आंखों में देखें। आपको विश्वास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिलेगा।'

और सचमुच उसने मेरी आंखों में देखा। वह देखती रही और एक स्थिर-सा आलोक उसके मुख पर आने के लिए मार्ग खोजता रहा। उसके भीतर उथल-पुथल हो रही थी। फिर उसने एक लम्बी सांस ली, जैसे किसी की जान पर कसी हुई रस्सियां ढीली हो गयी हों।

पुनः उसने सम्मोहित कर लेने वाली आंखों को नीचा कर लिया और लिखा: "मेरी समझ में नहीं आता कि मैं क्या करूं? यह सब कुछ इतना नया है..." और फिर दो बूंद मोती उसके नयनों से गिरे और कागज पर तारों की तरह जड़ गये। अपना मुख उसने हाथों से छिपा लिया और मैंने देखा, अब वह फफक-फफक कर रो रही थी।

इस सौभाग्यशाली मेघ के बरस जाने में मैंने बाधा डालना उचित नहीं समझा। साथ ही उसी समय टेढ़े मुंह वाले चपरासी ने रजिस्ट्रियों का एक बंडल काउंटर पर ला पटका। उसे देख कर मैंने सोचा, इसका मुंह कोई खास टेढ़ा तो नहीं। फिर मैं रसीद-बुक में व्यस्त हो गया। अजीब बात थी। कल जब मैं अपने आंसुओं का बोझ हल्का कर रहा था, तो वह रजिस्ट्रियां निपटा रही थी और आज...

काउंटर खाली हो गया और मैंने उसकी ओर देखा। वह पहले ही मेरी ओर देख रही थी। उसकी दृष्टि पिघली-पिघली थी, जैसे उसके भावों के तीखे किनारे अब गोल हो गये हों! कितने ही समय तक उसने अपनी आंखें मेरी आंखों से पृथक न कीं, जैसे वह डरती हो कि मेरी आंखों से दूर हो कर वह पुनः भयानक भंवर में घिर जायेगी।

उन नयनों का रंग मेरे रोम-रोम में भरता गया। मेरे अंग-अंग में झुनझुनाहट-सी छिड़ गयी। मेरी छाती में रागिनियों का प्रवेश हो गया और मेरी तेज हृदय-धड़कन किसी आते हुए ज्वार-भाटे का निमत्रण ले कर आयी।

"आप का नाम क्या है?" "मैंने पूछा, "मुझे बोल कर बताइये। यह तो डाकखाने के भीतर आपने अपनी ही डाक-व्यवस्था चला दी है, यह मुझे पसंद नहीं।"

मेरे बोलने पर वह चौंक पड़ी, जैसे बोलना उसको बुरा लगता हो!

"बताइये?" मैंने आग्रह किया, "मैं आपका नाम सुनने के लिए उतावला हूं।"

"तृप्ति।" उसने कहा।

"कितना प्यारा नाम है।" मैंने कहा, "और आपकी आवाज, मैंने कहा था न, आपके होंठों से मिठास का भ्रम-सा होता है।"

मैंने देखा, उसके माथे पर एक गुलाबी बल उभर आया था। उसके गालों पर बनफ्शा खिला। उसकी आंखों में प्रसन्नता की झलक आ गयी और वह नजरें चुराने लगी।

"तृप्ति!" मैंने कहा, "मैं आपका आजीवन साथ चाहता हूं।"

एक मद्धिम-सी प्रश्नपूर्ण दृष्टि ही उसका उत्तर था, जैसे वह कुछ समझी ही न हो।

"अगर कभी तुम मुझे अवसर दो कि मैं हर सुबह, हर सांझ को तुम्हारा विश्वास जीतने की कोशिश करूं। तृप्ति, मैं तुम्हारा जीवन-साथ मागता हूं।"

उसके गालों पर बनफ्शा मंद पड़ गया। अब वहां सासेन के पुष्पों की गुलाबी आभा थी। फिर वह भी मिट गयी और थोहर के पुष्पों का पीलापन लौट आया और वह बोली, "आप...सब...कुछ...जानते हुए भी..."

"हां, तृप्ति, क्या मैं इतना भाग्यशाली हो सकता हूं?"

धीरे-धीरे उसके मुख पर लज्जित-सी रंगत फैल गयी। एक छुई-मुई, कुंवारी झलक, जिसमें मुझे बचपन की मासूमियत घुली-मिली लगी। उसकी नजरों में उत्तर था और अब वह पुनः फूट पड़ी, जैसे बाढ़ ही ला देगी।

"नहीं तृप्ति!" मैंने कहा, "जिंदगी को हद से अधिक आंसुओं का बना देना भी उचित नहीं। भविष्य की ओर देखो, जहां अनगिनत मुसकराहटें तुम्हारे होंठों के लिए तरस रही हैं।"

इतने में पोस्ट मास्टर साहब हमारे पीछे आ कर खड़े हो गये। बोले, "काम का क्या हाल है?"

मैंने कहा, "जैसा साथी आप ने मुझे दिया है, उसके साथ मुझे जिंदगी के कठिन-से कठिन काम भी सरल मालूम होने लगे हैं।"

"क्या?" वह चकराये! मैंने उन्हें आश्चर्यचकित कर दिया था।

"इन रजिस्ट्रियों के सिवाय जीवन में सब कुछ इकट्ठा कर सकने के लिए हम आपका आशीर्वाद चाहते हैं।"

उन्होंने तृप्ति की ओर देखा। फिर मेरी ओर और एकाएक सब कुछ समझते हुए बोले, "तू पूरा कहानीकार है। आज मुझे तेरी कहानियों पर विश्वास आ गया है। तृप्ति के माता जी से मैं स्वयं बात करूंगा।"

—अनुवाद: सुरजीत,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य समस्या

प्रश्न: मेरी त्वचा सूखी है। कृपया यह बतायें कि मैं प्रतिदिन इसकी देखभाल कैसे करूं?

उत्तर: सूखेपन को दूर करने के लिये आपको भोजन व त्वचा की देखभाल दोनों पर ही पूरा ध्यान देना होगा। प्रतिदिन भोजन में तेल या घी या मक्खन की थोड़ी-सी चिकनाई अवश्य लें। ताजे फल व सब्जियां भी अवश्य लें, इससे त्वचा में भीतर से नमी पहुंचेगी। भोजन में विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' और 'डी' हो तो अच्छा होगा। देखभाल ऐसे करें-तेज हवा, धूप और बहुत पानी के प्रभाव से त्वचा को बचायें। साबुन का प्रयोग कम करें और ठंडे पानी का भी। रोज त्वचा की सफाई क्लीन्जर से करें और मॉइश्चराइज़र क्रीम या लोशन अवश्य लगायें। उससे चेहरे व गर्दन की मालिश करें। फॉउंडेशन लगाना हो तो तैलयुक्त मिल सके तो बढ़िया है, नहीं तो सामान्य फाउंडेशन में एक बूंद जैतून का तेल या मॉइश्चराइज़र मिलाकर ही लगायें।

प्रश्न: मुल्तानी मिट्टी का चेहरे पर कैसे प्रयोग करूं, इसका उपाय बतायें?

उत्तर: एक कप मुल्तानी मिट्टी में इतना गुलाबजल मिलायें कि वह घुलकर एकदम मुलायम हो जाये। इसे कम से कम एक दिन तो घोलकर अवश्य रखें, दूसरे दिन यदि घोल बहुत गाढ़ा लगे तो इसमें थोड़ा सा गुलाबजल और मिलायें और फिर आंखों को छोड़कर पूरे चेहरे पर इसकी एक सी तह लगा लें। बाद में बची हुई मिट्टी हाथों व पैरों पर भी लगा सकती हैं। इसे लगाने के बाद चुपचाप लेट जायें। न बोलें, न मुस्कुरायें, नहीं तो लेप चिटक जायेगा और वहां की त्वचा को मिट्टी का फायदा नहीं पहुंचेगा। आधा घंटा बाद इसे धो डालें। ध्यान रखें इस मिट्टी को सामान्य या तैलीय त्वचा पर ही इस्तेमाल करें।

प्रश्न: मैं ३० वर्षीया युवती हूं। शीशे में देखने पर माथे पर लकीरें-सी नजर आती हैं। इन्हें कैसे दूर करूं?

उत्तर: यदि आप स्वस्थ हैं और माथा सिकोड़ने की आदत आपको नहीं है तो ये लकीरें होनी ही नहीं चाहिए। खैर, अब आप नियमित रूप से माथे की मालिश करें। इसके लिये जैतून का तेल या कोई भी क्रीम ले सकती हैं। माथे पर क्रीम या तेल लगाकर हथेलियों और उंगलियों से माथे पर इस तरह मालिश करें—हथेलियों व उंगलियों से थपथपाते हुए मालिश करें। दायें हाथ को माथे के बायें छोर से दाहिने छोर से बांयीं ओर ले जायें। दोनों हाथों से इसी तरह पांच-पांच बार मालिश करें।

प्रश्न: 'ग्लिटर डस्ट' क्या होता है? इसे चेहरे पर कहां लगाया जाता है?

उत्तर: विशेष अवसरों या रात की पार्टियों के लिये मेकअप करते समय कुछ महिलाएं 'ग्लिटर डस्ट' का प्रयोग करती हैं। इसका अर्थ है चमकीला पाउडर। इसे हलके हाथों से ठोड़ी के निचले हिस्से, भौंहों के निचले हिस्से और गालों के उभरे भाग और पलकों पर लगाया जाता है, जिससे ये स्थान आकर्षक ढंग से दमकने लगते हैं। इसे लगाने का काम बड़ी बारीकी और कुशलता से किया जाना चाहिये, नहीं तो चेहरा सुंदर से असुंदर लगने लगेगा। इसके लगाने के ढंग को किसी सौंदर्य विशेषज्ञा से सीख लेना बेहतर होगा। वैसे यह प्रसाधन ढंग से लगाया जाये तो चेहरा खिल उठता है।

प्रश्न: मैं चाहती हूं कि हमेशा सुडौल व छरहरी बनी रहूं। कृपया इसके लिये एक निश्चित 'मेनू' बतायें?

उत्तर: नाश्ते में सबसे पहले मौसमी, नारंगी या ग्रेपफ्रूट का रस पीयें या फल ही खा लें। इसके बाद गेहूं के दलिये में किशमिश व स्किम्ड मिल्क डालकर एक कटोरी भर खायें। इस समय एक कप कॉफी ले सकती हैं। दिन के ११ बजे एकाध फल फिर खायें और एक कप चाहें तो कॉफी लें। दोपहर में चोकरवाले आटे की दो या तीन रोटी लें। साथ में उबली या वनस्पति तेल में हलकी पकी सब्जियां लें। कच्ची सब्जियों या फलों का सलाद खायें या इन्हें दही में मिलाकर खायें।

चाय के समय फिर फल खा सकती हैं या भुनी लाई या पापड़। यदि चाय न पीनी हो तो एक कप कॉफी भी ले सकती हैं। रात में सब्जियों का सूप लें या उबली सब्जियां। फलों और सब्जियों का सलाद भी ले सकती हैं। दो या तीन रोटी खाना चाहें तो खायें। इस 'मेनू' के साथ नियमित व्यायाम करने से फिगर सुडौल बना रहेगा। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन कम-से-कम आधा लिटर दूध (स्किम्ड मिल्क) हफ्ते में ३, ४ अंडे (खाती हों तो) और प्रतिदिन २५ ग्राम पनीर भी इसी 'मेनू' में शामिल कर सकती हैं।

प्रश्न: मेरा चेहरा चौरस है। मैं किस ढंग से लिपस्टिक लगाऊं कि चेहरे का चौरसपन कुछ कम लगे।

उत्तर: आप शोख रंग की लिपस्टिक से होंठों को धनुषाकृति में संवारें और अंदर भी लिपस्टिक भरें। ऐसे होंठों के प्रभाव से चेहरा कुछ गोल-सा लगेगा। कानों में चौड़े व बड़े-बड़े टॉप्स न पहनें, बल्कि लटकते हुए 'ईयरिंग्स' ही पहनें।

प्रश्न: 'एक्ने' क्या होता है? कृपया इसके उपचार के विषय में भी कुछ जानकारी दें।

उत्तर: 'एक्ने' मूल रूप से किशोरावस्था में होने वाला त्वचा रोग है। दुर्भाग्य से इसके दाग पड़ने पर वे आजीवन मिट नहीं पाते। वास्तव में यह मुहांसों का ही बिगड़ा रूप है। इससे बचने के लिये कुछ सावधानियां बरती जानी चाहिये, जैसे—किशोरावस्था में यदि त्वचा तैलीय है तो उसे हमेशा साफ व सूखा रखें। खाने में चिकनाई वाले पदार्थ, तेज मिर्च-मसाले, मिठाइयां इत्यादि न खायें। मुंहासे होने पर उन्हें बिल्कुल न नोचें। यदि नोच लेंगी तो 'एक्ने' हो जायेगा। इन सावधानियों के बावजूद यदि 'एक्ने' हो ही जाये, तो त्वचा रोग विशेषज्ञ को दिखायें व उसकी सलाह पर चलें।

प्रश्न: चेहरे की झाइयों के लिये कोई आसान घरेलू पैक बतायें?

उत्तर: दो बड़े चम्मच उर्द की सूखी दाल लेकर, उसे पीसकर, उसका पाउडर बना लें। उसमें एक छोटा चम्मच गुलाबजल और एक चम्मच ग्लिसरीन व एक चम्मच बादाम रोगन या आमंड ऑइल मिलाकर लेप बनाकर झाइयों पर लगायें। दस मिनट बाद उसे धो लें। एक सप्ताह तक ऐसा करें। फायदा न हो तो डाक्टर को अवश्य दिखायें।

प्रश्न: मेरे चेहरे पर चेचक के दाग हैं। क्या ये साफ हो सकते हैं?

उत्तर: यदि ये दाग बहुत गहरे हैं तो एकदम साफ होना मुश्किल होगा। वैसे, चेचक के दागों को दो विधियों से साफ किया जाता है। विधियां हैं—१. सैंड पेपर सर्जरी, २. स्किन पीलिंग। पहला वाला उपचार बहुत महंगा है और कुशल सर्जन द्वारा ही किया जाना चाहिये। स्किन पीलिंग बड़े-बड़े पार्लरों में किया जाता है। इसमें चेहरे पर अनेक प्रकार के लेप लगाकर, उन्हें निश्चित अवधि के बाद उतार दिया जाता है। इससे त्वचा की एक परत उतर जाती है और दागों की गहराई कम होने लगती है।

प्रश्न: मैं कामकाजी युवती हूं। शाम को घर लौटने पर आंखें थक जाती हैं। थकान मिटाने और पुनः आंखों को तरोताजा बनाने के लिये क्या करूं?

उत्तर: पलंग पर आराम से लेट जायें। दो रूई के फाहों को बर्फ के पानी में भिगोकर, थोड़ा चपटा करके आंखों पर रखें। दस मिनट बाद ही फाहे उठायें। जाड़ों में सादा पानी इस्तेमाल करें। इसके बाद मेज पर कोहनियां टिकाकर बैठ जायें और दोनों हथेलियों से दोनों आंखें ढक लें। इस तरह १५ मिनट तक बैठी रहें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डाक्टर सुनिये

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डाक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: मेरी शादी को तीन वर्ष हुए हैं। हम दोनों अभी आगे पढ़ना चाहते हैं, इसलिए अभी बच्चा नहीं चाहते। इसी बीच मैं दो बार गर्भवती हो गई और दोनों ही बार गर्भ समापन करवाना पड़ा। लेकिन दूसरी बार के बाद से मुझे बराबर एक चिपचिपा-सा स्राव आ रहा है। मुझे बड़ी घबराहट हो रही है। कहीं इसका मतलब यह तो नहीं कि मैं अब गर्भवती नहीं हो पाऊंगी।

उत्तर: यदि परिवार जल्दी न बढ़ाना हो, तो बेहतर यही होता है कि शादी के बाद से ही सावधानी बरती जाए। बार-बार गर्भ समापन करवाने से शरीर को नुकसान होने की संभावना रहती है। यह चिपचिपा स्राव या डिस्चार्ज किसी अन्दरूनी इन्फेक्शन के कारण हो सकता है। इसका यह मतलब नहीं कि आप पुनः गर्भवती न हो पाएंगी। लेकिन हां, यह जरूर कहूंगी कि पुनः गर्भवती होने से पहले यह निश्चय कर लें कि यह बच्चा आपको चाहिए ही। संभव है बार-बार जल्दी-जल्दी गर्भ समापन कराने के कारण ही यह इन्फेक्शन हुआ हो। आप अपनी अन्दरूनी जांच करवा लें। सरविक्स में इन्फेक्शन या गर्भाशय में सूजन अथवा उसके मुंह पर कोई घाव हो सकता है। परीक्षण से अन्दर का हाल मालूम हो जाएगा व सही चिकित्सा से आप बिलकुल ठीक हो जाएंगी।

प्रश्न: कुछ वर्षों पहले मैंने लेप्रोस्कोपी करवाई थी। तब मेरे दो बेटे थे। अब दुर्भाग्यवश एक बेटे की मृत्यु हो गई है। मैं एक बच्चा और चाहती हूं। क्या लेप्रोस्कोपी का आपरेशन उलटा जा सकता है। कितने साल बाद तब यह बदलाव सफल हो सकता है? कृपया राय दें। इसके बाद मेरे मां बनने की कितनी संभावना होगी?

उत्तर: लेप्रोस्कोपी का आपरेशन उलटाया जा सकता है, लेकिन इस आपरेशन के लिए किसी कुशल व जाने-माने सर्जन का परामर्श लें, तो अच्छा हो। ट्यूब का रास्ता खोलकर उसे फिर से गर्भधारण करने में सहायता के लायक बनाया जाता है। यदि खोलने के बाद उसमें कोई रुकावट न हुई, तो आप पुनः मां अवश्य बन सकेंगी। आशावान रहें व किसी अच्छे अस्पताल में कुशल डाक्टर से सहायता लें।

प्रश्न: मेरी शादी को दो वर्ष हुए हैं। मैं पहली बार गर्भवती हुई हूं। वैसे मेरा स्वास्थ्य ठीक है व पति भी स्वस्थ हैं। ऐसी स्थिति में संभोग से बच्चे के लिए कोई खतरा तो नहीं?

उत्तर: आमतौर पर हम डाक्टर यही राय देते हैं कि पहले तीन महीने में जितना संयम व सावधानी बरतें उतना अच्छा होगा। उसके बाद अंत के महीनों में भी सावधानी बरतनी ही बेहतर होती है। मैं यह राय दूंगी कि आप अपनी डाक्टर से इस विषय के बारे में बिना झिझक बात कर लें। फिर वो जैसा कहें, उसके अनुसार चलें।

प्रश्न: मेरी शादी की बात चल रही है। वैसे हम दोनों एक-दूसरे को पसंद भी कर चुके हैं। एक ही बात पर मेरे माता-पिता चिंतित हैं। मेरे भावी ससुराल वालों के यहां बच्चे बहुत कम हैं। हर को एक या दो से अधिक नहीं हैं, व बेटे भी पैदा नहीं होते। क्या बच्चे होना या बेटियां व बेटे होना भी आनुवंशिक होता है?

उत्तर: जी नहीं, आप अपने माता-पिता से कह सकती हैं कि इस बारे में वे डाक्टर की राय लेकर स्वयं को संतुष्ट कर लें। बच्चे होना पति-पत्नी के स्वास्थ्य और उनकी मर्जी पर निर्भर करता है व बेटा हो या बेटी, यह संयोग पर। इस विषय को लेकर उलझन में पड़ना ठीक नहीं।

प्रश्न: क्या यह सच है कि भावनात्मक दबाव का प्रभाव मासिक चक्र पर भी पड़ सकता है? किन्हीं पारिवारिक समस्याओं का मेरे ऊपर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा था व मैं कुछ दिनों बिलकुल निर्जीव महसूस कर रही थी। उन्हीं दिनों मेरा मासिक भी बन्द हो गया। दो महीने हुआ ही नहीं, और उसके बाद से अनियमितता भी हो गया है। अब मैं काफी संभल गई हूं किंतु मासिक की अनियमिता एक चिंता का कारण बनी हुई है। क्या करूं?

उत्तर: भावनाओं का सीधा प्रभाव स्वास्थ्य के हर पहलू पर पड़ता है। जी हां, यह संभव है कि जिन दिनों आप परेशान थीं, उन दिनों आप की भावनात्मक स्थिति के कारण मासिक चक्र असंतुलित हो गया हो। चिंता की कोई बात नहीं। कुछ दिन और ठहर जाइये, शरीर की क्रियाओं को अपने को संतुलित करने का समय दीजिए। यदि फिर भी चक्र नियमित न हो, तो अपनी डाक्टर से [illegible] थोड़ी सी हारमोन चिकित्सा से आपकी परेशानी दूर हो जायेगी।

प्रश्न: मेरी शादी को तीन वर्ष होने आ रहे हैं। अभी तक मैं गर्भवती नहीं हो पा रही हूं। शुरू में तो हम दोनों ही खुश थे, क्योंकि बहुत जल्दी बच्चे नहीं चाहते थे। लेकिन अब तो हम दोनों संतान चाहते हैं और मेरे गर्भवती न हो पाने के कारण हमारे वैवाहिक सुख में दरार पड़ रही है। सब कहते हैं कि पूरी अन्दरूनी जांच करा लो। पूरी अन्दरूनी जांच के क्या अर्थ हैं? मैं जानना चाहती हूं ताकि डाक्टरों पर फिजूल पैसा खर्च न हो।

उत्तर: जी हां, यह सच है कि जब तक पूरी अन्दरूनी जांच न हो, तब तक यह मालूम नहीं हो सकता कि समस्या क्या है। अन्दरूनी परीक्षण के माने है, कई टेस्ट से अन्दरूनी जानकारी हासिल करना। इसके लिए सामान्यतया डी० एण्ड सी० व ट्यूब टेस्ट करवाना होता है। इससे गर्भाशय व ट्यूब की हालत का पता चलता है। इसके अलावा रक्त की जांच भी जरूरी होती है। इतने टेस्ट से यदि कारण मालूम हो जाए, तो और टेस्ट की आवश्यकता नहीं होती। अपनी अन्दरूनी जांच के अलावा आप पति से भी अनुरोध करें कि वे अपने वीर्य का टेस्ट व रक्त की जांच भी करा लें। इस प्रकार जल्दी ही समस्या का निदान हो सकेगा।

प्रश्न: मैंने कहीं पढ़ा है कि प्रसव के कारण या किसी अन्य कारणवश यदि योनि में ढीलापन आ जाए, तो उसे शल्यक्रिया से ठीक किया जा सकता है। क्या यह सच है? इसमें बहुत अधिक खर्च तो नहीं आता?

उत्तर: जी हां, योनि का ढीलापन शल्यक्रिया से ठीक किया जा सकता है। हालांकि यह कोई बहुत बड़ा आपरेशन नहीं है, फिर भी किसी कुशल डाक्टर से कराना ही ठीक रहेगा। मेडिकल कालेज या सरकारी अस्पताल में तो लगभग बिना खर्च ही हो जाएगा। प्राइवेट नर्सिंग होम में डाक्टर के ऊपर निर्भर करेगा। वैसे अन्दाजन एक से डेढ़ हजार रुपयों में आपरेशन हो जाना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छींटे और बौछार

मायके से लौटी पत्नी से पति ने पूछा, "क्या वहां कभी तुम्हें मेरी याद आई?"

"हां, एक दिन तो बहुत अधिक आई थी, जब तुम्हारे दिए सारे रुपए खर्च हो गये थे और मोहल्ले में एक साड़ीवाला आया था।" पत्नी का जवाब था।

∘ मंत्री रह चुके एक नेताजी पत्नी से अपनी जिन्दगी के विषय में बातें करते हुए बोले, "तुमने तो जिन्दगी में बहुत बदलाव देखा, पर मेरी जिन्दगी तो नीरस ही बनी रही।"

"वह कैसे?" पत्नी ने पूछा।

"अरे, भई, तुम पांच साल तक मंत्री की पत्नी रहीं, कुछ साल एम०पी० की पत्नी और कुछ साल तक एम०एल०ए० की, पर मैं तो आजीवन तुम्हारे ही साथ रहा।"

—मनोरमा सिंह

∘ मेरे एक मित्र का कथन: सुन्दरियां मूर्खों को ही पसन्द करती हैं। कुछ सुन्दरियां तो मूर्खों से विवाह करती हैं और कुछ विवाह करने के बाद पतियों को मूर्ख बनाती रहती हैं।

—विनय कुमार

∘ "घरेलू काम-काज का बोझ हलका करनेवाली कोई बढ़िया-सी किताब तुम्हारे पास है?" पहली सहेली ने पूछा।

दूसरी सहेली आंखें मटकाती हुई बोली, "पार्टनर, तुम्हें किताब की नहीं, पति की जरूरत है।"

—हेमंत यादव 'शशि'

∘ एक हंसोड़ हिन्दी अध्यापिका ने अपनी कथावाचक सहेली से कहा, "मैं नर और नारायण में अन्तर नहीं मानती। दोनों अकारांत, पुल्लिंग तथा एकवचन हैं।"

—शैलेन्द्र कुमार चतुर्वेदी

∘ पण्डितजी ने कुण्डली देखने के बाद कहा, "तो आप अपने पतिदेव का भविष्य जानना चाहती हैं?"

"नहीं, भविष्य नहीं, सिर्फ अतीत! भविष्य तो मेरे हाथ में है।" श्रीमतीजी गम्भीर होकर बोलीं।

∘ एक मुशायरे में एक शायर गजल पढ़ रहे थे, "बहारों से खेला, नजारों से खेला..."

तभी एक क्रिकेट प्रेमी की आवाज आई, "मगर क्रिकेट नहीं खेला।"

—प्रभा खन्ना

∘ "मेरे जीजाजी हर शब्द तौल कर और सम्भल कर बोलते हैं।"

"समझ गई, हकलाते होंगे।"

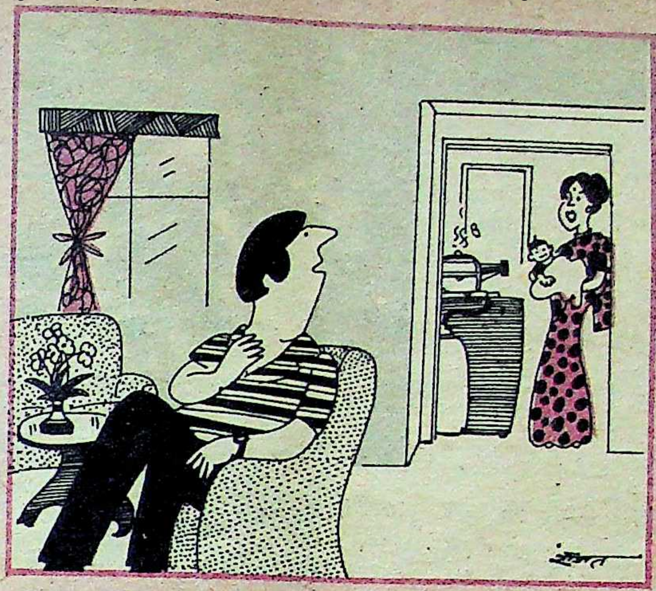
—सोनिया कपूर

∘ "बाप रे! लकड़ी के एक खिलौने का दाम सौ रुपये! तुम्हारे पास अक्ल नाम की चीज है या नहीं?"

"बहनजी, हम खिलौना बेचते हैं, अक्ल नहीं।"

—प्रभा

इस स्तम्भ हेतु आपके चुटीले, अप्रकाशित और मौलिक चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सभी को सामान्य पुरस्कार भेजे जाएंगे। लतीफे लौटाए नहीं जाते।



∘ ड्राइंग रूम में बैठे-बैठे पति ने अपनी पत्नी को छेड़ते हुए कहा, "तुम्हें याद है, शादी के पहले मैं जब तुम्हारी खिड़की के पास खड़ा होकर सीटी बजाता था, तो तुम तुरन्त हाजिर हो जाती थीं।"

"पर तुम्हारी सीटी तो बजनी हो गई बंद। अब प्रेशर कुकर सीटी बजाता है या बेबी को 'सू-सू' कराते समय मैं बजाती हूं।" पत्नी बोली।

—मनोरमा सिंह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कु० श्वेता : प्रतिभाशाली खिलाड़ी

कुछ लोग जन्मजात प्रतिभा के धनी होते हैं और अपने दृढ़ निश्चय, लगन व परिश्रम से जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए सफलताओं के नित नए सोपान अर्जित करते रहते हैं। ऐसे लोगों की सफलता उम्र की मोहताज नहीं होती। बचपन से ही उनकी प्रतिभा के प्रमाण मिलने शुरू हो जाते हैं। गोरखपुर की कु० श्वेता शर्मा ऐसी ही जन्मजात प्रतिभाओं में से एक हैं। बचपन से ही श्वेता ने अपनी प्रतिभा का प्रमाण देना शुरू कर दिया था। श्वेता की रुचि खेल, गायन, नृत्य, अभिनय वाद-विवाद में है। वह टेबिल टेनिस की उत्कृष्ट खिलाड़ी है। मात्र तेरह वर्ष की अल्पायु में ही श्वेता ने विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए अनेकों पुरस्कार अर्जित किए हैं और अपने बहुमुखी व्यक्तित्व का परिचय दिया है।

श्वेता ने अपने प्रिय खेल टेबिल टेनिस में उल्लेखनीय सफलताएं अर्जित की हैं। बचपन से ही टेबिल टेनिस की प्रतिभाशाली खिलाड़ी श्वेता को विद्यालयीय स्तर पर आयोजित होने वाली टेबिल टेनिस स्पर्धाओं में कई बार शीर्षस्थ स्थान प्राप्त हुए और अनेक ट्राफियां व मेडल पुरस्कार स्वरूप प्राप्त किए।

शिक्षा निदेशालय उ०प्र० द्वारा वर्ष १९८७ में लखनऊ में आयोजित राज्य स्तरीय विद्यालयीय टेबिल टेनिस स्पर्धा में श्वेता ने गोरखपुर-मण्डल का प्रतिनिधित्व किया और द्वितीय स्थान प्राप्त किया। अक्टूबर १९८७ में। 'उ०प्र० टेबल टेनिस एसोसिएशन' द्वारा बहराइच में आयोजित उ०प्र० राज्य स्तरीय महिला टेबिल टेनिस चैम्पियनशिप में भी श्वेता को गोरखपुर मण्डल की महिला टेबिल टेनिस टीम का प्रतिनिधित्व करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भी श्वेता ने सराहनीय खेल का प्रदर्शन किया और अपनी टीम को उपविजेता का गौरव दिलाने में अपनी सार्थक भूमिका अदा की। पिछले दिनों वाराणसी में तैतीसवीं शरद कालीन उ०प्र० राज्य स्तरीय विद्यालयीय खेल प्रतियोगिताएं, आयोजित की गई थीं। इन प्रतियोगिताओं के अंतर्गत आयोजित राज्य स्तरीय टेबिल टेनिस प्रतियोगिता में श्वेता ने पुनः गोरखपुर के मण्डल का सफल प्रतिनिधित्व किया। टेबल टेनिस में श्वेता का प्रतिभा का सर्वोच्च सम्मान तो उस समय हुआ जब वर्ष १९८७ में नाडियाड (गुजरात) में आयोजित 'आठवें मिनी नेशनल गेम्स' में उसे टेबिल टेनिस में उ०प्र० राज्य का प्रतिनिधित्व करने के लिए चुना गया। श्वेता ने राष्ट्रीय खेलों के लिए उ०प्र० की टेबिल टेनिस टीम जूनियर का कप्तान के रूप में नेतृत्व भी किया। श्वेता की अभिलाषा है कि वह टेबिल टेनिस में देश की सर्वोच्च स्पर्धाओं में भी भाग ले और एक अच्छी खिलाड़ी बने।

खेलों एवं विभिन्न गतिविधियों में अग्रणी रहने के साथ-साथ श्वेता पढ़ाई में भी सदैव अव्वल रही है। वह हमेशा अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होती रही है। श्वेता अपनी प्रेरणा-स्रोत अपने माता-पिता तथा बड़ी बहन विजया को मानती है, जो स्वयं एक अच्छी खिलाड़ी रह चुकी हैं। बुलन्द हौसलों के साथ श्वेता आसमान की ऊंचाइयों को छूना चाहती है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए वह निरन्तर प्रयत्नशील है।

—विनय श्रीवास्तव

सुबलक्ष्मी : भारतनाट्यम की उभरती नृत्यांगना

बीस वर्षीया सुबलक्ष्मी भरतनाट्यम की एक उभरती हुई नृत्यांगना हैं। वह दिल्ली में जन्मी और पली हैं। सुबलक्ष्मी बी०ए० उत्तरार्ध की छात्रा हैं। वह अपने गुरु के संरक्षण में गत सात वर्षों से निरन्तर नृत्य साधना में लगी हैं। इतने कम समय में उन्होंने अपने कठिन परिश्रम से भरतनाट्यम की कई नृत्य भूमिकाओं को प्रस्तुत करने की क्षमता पाई है। शुरुआत के छह वर्षों में उन्होंने पद और मुद्राओं को सीखा। बाद में उन्होंने 'रस मुद्राएं' सीखीं।

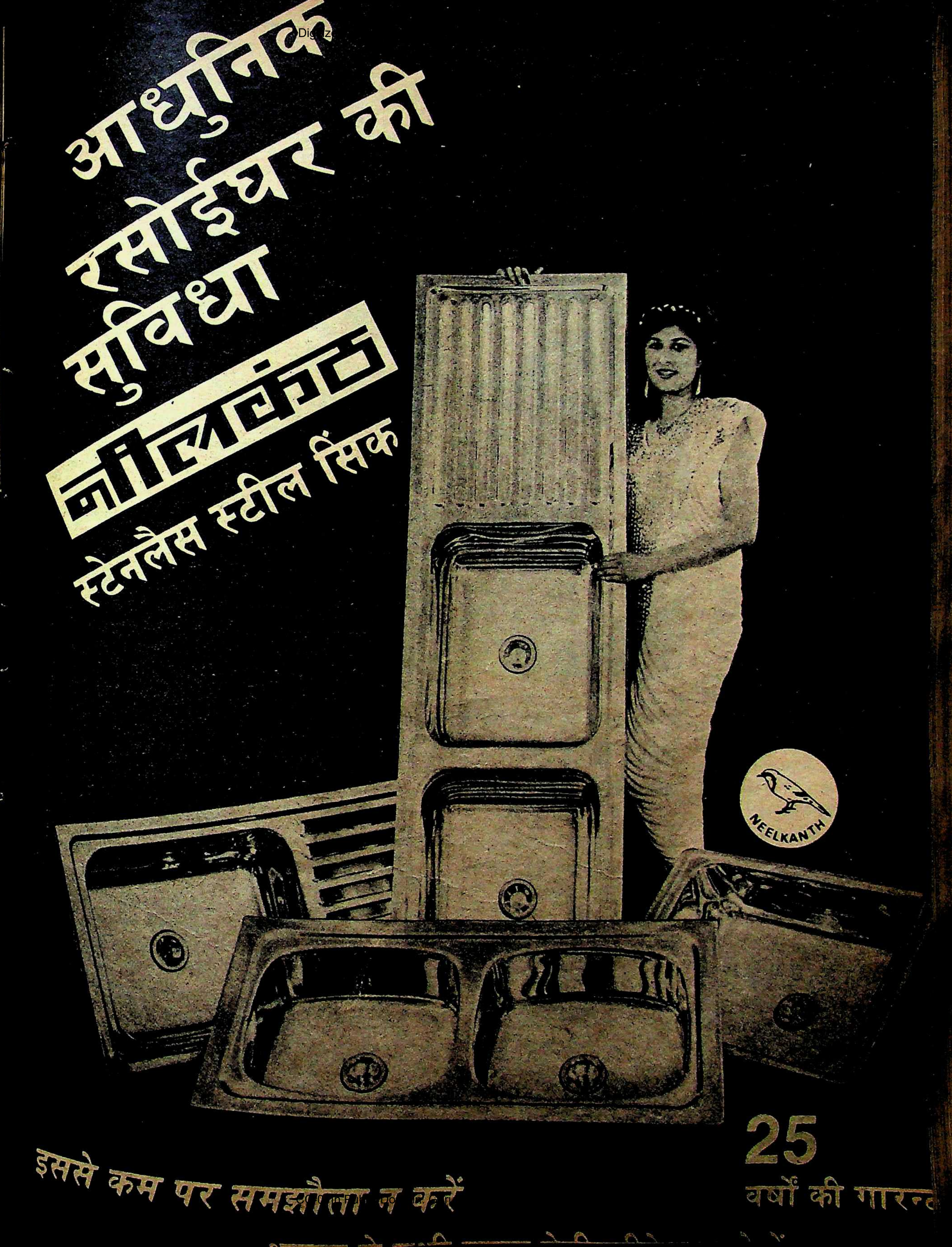
१९८२ में सुबलक्ष्मी ने मंच पर अपना पहला कार्यक्रम प्रस्तुत किया। जिसमें उन्होंने ढाई घण्टे के कार्यक्रम में नृत्य अभिनय में 'कम्बरामायणम्' को प्रस्तुत किया। इसके बाद उन्होंने अपने नृत्य के कई सफल कार्यक्रम प्रस्तुत किये, जिनमें प्रमुख थे— 'मेघ संदेशम्' और 'उर्वशी'।

छोटी-सी उम्र में ही सुबलक्ष्मी कई राष्ट्रीय कार्यक्रमों में अपने नृत्य का प्रदर्शन कर चुकी हैं। गुरु-शिष्य परम्परा के तहत वह आई०सी०-सी०आर० के कार्यक्रम में भाग ले चुकी हैं। राधिका सुंदरेशन और शकुन्तला आयंगर जैसी नृत्यांगनाओं के साथ भी वह दूरदर्शन पर कई कार्यक्रम दे चुकी हैं।

अपने नृत्य के इस अल्पकाल में सुबलक्ष्मी ने जितने भी कार्यक्रम प्रस्तुत किये हैं, उन्हें देखकर यही आभास होता है कि भरतनाट्यम के क्षेत्र में एक दिन वह जानी-मानी नृत्यांगना के रूप में अवश्य ख्याति अर्जित करेंगी।

देवेन्द्र ठेनुआ

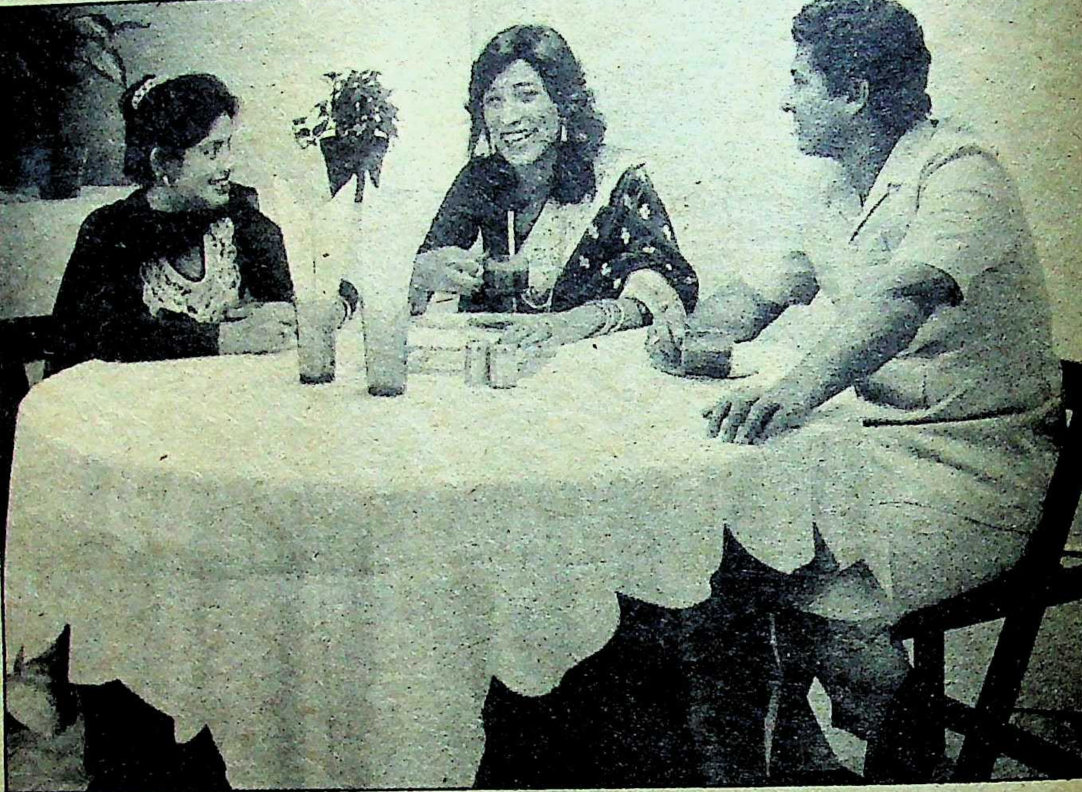
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



आधुनिक रसोईघर की सुविधा
नीलकंठ
स्टेनलैस स्टील सिंक
NEELKANTH
इससे कम पर समझौता न करें
25
वर्षों की गारन्

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सीखिए भोजन करने का सलीका



खाते तो सभी हैं, पर सलीके से खाने की आदत कम ही लोगों में होती है। भोजन से सम्बद्ध शिष्टाचार की खास-खास बातें यहां बताई जा रही हैं।

हर काम का एक तरीका होता है, जिसे उस काम का सलीका कहें या शिष्टाचार, बात एक ही है। खाना खाने जैसे काम का भी अपना एक शिष्टाचार होता है, जिसका निर्वाह करना बहुत जरूरी है। इसकी आदत बच्चों में बचपन से ही डाल देना मां-बाप का कर्तव्य है। खाना मेज-कुर्सी पर हो या बूफे, जमीन पर आसन और पीढ़ा बिछाकर हो या किसी और ढंग से, लेकिन हर कायदे में मोटे तौर पर इन बातों का निर्वाह अवश्य होना चाहिए—

- खाना जैसा भी हो, प्रसन्नता से तथा स्वागत के भाव से उसे ग्रहण करें।
- गंदगी एकदम न फैलायें।
- खाने का ढंग सुसंस्कृत हो।
- खाते समय दूसरों की सुविधा का ध्यान रखें।
- खाने के बाद मेजबान को हार्दिक धन्यवाद दें और वे अनुमति दें, तो खाना उठाकर रखने, या बर्तनों की सफाई में उनका साथ दें। विदेशों में तो यह एक आवश्यक शिष्टाचार है। हमारे यहां जरूरत न भी पड़े, तो भी इस काम की आदत स्वयं व बच्चों को अवश्य डालें। इसमें कोई हर्ज नहीं।

आइये, अब खाने के शिष्टाचार की कुछ बारीकियों पर एक नजर डालें।

यदि बहुत गर्म तरल हो तो

इस श्रेणी में चाय, काफी, सूप व अन्य इसी तरह के तरल आते हैं। चाय, कॉफी हमारी रोजमर्रा के जीवन का एक अंग है, लेकिन अफसोस है, कि हम इनके साथ पूरी शिष्टता नहीं बरतते। चाय का काफी या अन्य कोई भी तरल जब बहुत गरम हो और न पीया जा सकता हो, तो कोई जरूरी नहीं, कि आप उसे मिलते ही सुड़पने लगें और गला व जीभ जला लें। उसे पीये जाने लायक ठण्डा करके ही पीयें और आवाज बिलकुल न करें। चाय या कॉफी में चीनी, दूध या क्रीम मिलानी हो तो टन, टन, टून चम्मच खटकाती ही न जायें, बल्कि बिना आवाज के धीरे-धीरे तरल को हिलायें। गर्म तरल को ठण्डा करने के लिए गाल फुला-फुलाकर उसे फूंक कर ठण्डा न करें, दूसरों के लिए इससे अधिक कष्टदायक आवाज और कोई नहीं होती। अकेले में कर सकती हैं, पर गर्म तरल को सबके सामने कभी तश्तरी में उड़ेल कर न सुड़पें। यदि अनजाने में कभी गर्म घूंट भर ही लिया हो, तो उसे सबके सामने उगलने का प्रयास न करें बल्कि जी कड़ा करके गटक जायें।

नमक-मिर्च : खाने को चखकर ही उसमें ऊपर से नमक-मिर्च जरूरी हो तो छिड़कें, अन्यथा नहीं। पहले से छिड़ककर खाने पर एक तो स्वाद बिगड़ सकता है, दूसरे यह मेजबान महिला पर सीधा आघात होगा, कि उन्होंने खाना फीका बनाया है। यदि नमक-मिर्च के 'सैलर' या 'शेकर' (डिबियां) दूर रखे हों, तो विनम्रता से पासवाले से कहें कि वह आपको उसे 'पास' कर दे।

हाथ से खाने पर

आमतौर पर हमारे यहां हाथ यानी उंगलियों से ही खाया जाता है, लेकिन उंगलियों के साथ हथेलियों का प्रयोग न करें। उंगलियों से नफासत से कौर उठायें और पोरों से मुंह में रखें। जड़ तक पूरी उंगलियां मुंह में घुसाने का प्रयास न करें। हथेलियों पर खाना न फैलने दें, न हथेलियों को चाटें। हाथ से खाना खाते समय नाखून व उंगलियां एकदम साफ रहें, नहीं तो सामने बैठा व्यक्ति अपना खाना न खा सकेगा। खाने के बाद उंगलियां न चाटें। चम्मच और कांटे का प्रयोग भी सलीके से करें। उन्हें कायदे से, नफासत से व कलात्मक ढंग से पकड़ें व बेआवाज प्लेट में या बाहर रखें। इन दोनों चीजों को न तो हथियार की तरह पकड़ें न मिस्त्री के औजारों की तरह।

मुंह में खाना भरा हो तो

खाने को मुंह में रखने के बाद उसे चबाने में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। होंठों को बंद करके ही खाने को चबायें, मुंह खोलकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं। जब खाना मुंह में न रहे, तभी बोलें, खाना भरकर भी नहीं। एक बार में एक छोटा कौर लें और उसे पूरा मुंह में रख लें, आधा मुंह में लेकर आधा बाहर न निकालें, इससे देखनेवाले को घिन आ सकती हैं। उंगलियों से खायें या चम्मच और छुरी से, एक बार में पूरा कौर खायें। यदि खाते समय मुंह से कोई चीज निकालनी हो तो सफाई से व चुपचाप उसे निकाल कर प्लेट या थाली में एक किनारे रख दें। निकालने वाली चीजों में फलों की गुठलियां या मेवे की गुठलियां या मांस की छोटी हड्डियां और मछली के कांटे आते हैं। यदि इन चीजों को चम्मच से खाया हो तो चम्मच पर ही इन्हें बाहर निकालें। यदि उंगलियों से खाया हो तो उंगलियों से निकालें। हां, मछली की हड्डियां या चिड़िया की हड्डियों को कांटे से खाने पर भी उंगलियों से बाहर निकाला जा सकता है। जो भी निकालना हो, उसे फौरन व चुपचाप निकालकर रख दें। खाते समय जानवरों की सी जुगाली न करें न ही मुंह को चक्की की तरह चलायें, बल्कि नफासत से ही कौर चबायें।

खाने की रफ्तार

सब का साथ दें। जी हां, खाना ऐसी रफ्तार से खायें, कि सभी खाने वाले के साथ ही खत्म हो। लालची या पेटू की तरह जल्दी-जल्दी हपड़-हपड़ खाकर एकदम खाली बैठ जाना या उठ जाना शिष्टाचार नहीं। खाना धीरे-धीरे भी न खायें। कई लोग पहले जल्दी खाकर खाली बैठे रहते हैं, लेकिन जैसे ही प्लेटें उठाने का नम्बर आता है, तो पुनः उसे पकड़कर दोबारा खाने लगते हैं, यह सरासर अशिष्टता है।

गड़बड़ी होने पर

खाते समय कुछ गड़बड़ियां हो सकती हैं। इस समय जो व्यवहार करें, तो ऐसा होना चाहिए :

○ खाना दांत में फंस जाये, तो सबके सामने मुंह खोल-खोलकर उंगलियां मुंह में धंसाकर उसे निकालने की चेष्टा न करें। एकांत में यह काम करें।

○ यदि खाना मेज पर गिर जाये, तो चुपचाप व फुर्ती से उसे चम्मच या छुरी से उठायें। खुरचकर प्लेट के एक किनारे रख दें।

○ यदि कोई तरल गिर जाये तो नैपकिन से पोंछने के बजाय मेजबान से एक पोंछा मांगकर उसे पोंछ डालें।

○ कपड़ों पर कुछ गिर जाये तो फुर्ती से उसे रगड़ डालें और फिर छोड़ दें। यह नहीं कि सबका ध्यान आकर्षित करते हुए मिनटों उसकी सफाई करते रहें। यह काम घर जाकर करें। ऐसी ही कोई भी गड़बड़ी हो तो ध्यान रखें कि लोगों का ध्यान कम-से-कम आकर्षित करते हुए उससे निपटें।

क्या और कैसे खायें?

व्यंजन व खाने की चीजें हजारों हैं और अभ्यास से उनके खाने के सही ढंग को सीखना जरूरी होता है। हमारे यहां दाल, रोटी, सब्जी व चावल मुख्य भोजन है, इसे खाना तो अवश्य ही आना चाहिए।

○ रोटी के छोटे कौर तोड़कर उससे थोड़ी दाल या सब्जी उठाकर उसे फोल्ड करके एक साफ कौर बनाकर ही मुह में रखें। कुछ लोग रोटी को राल करके एक हाथ में पकड़ लेते हैं व दूसरे से दाल या सब्जी चम्मच से खाते हैं। यह तरीका भी सही है।

○ चावल चम्मच से खाना हो तो चावल का एक छोटा हिस्सा अलग सरकाकर उस पर चम्मच से दाल या सब्जी डालें, बिना आवाज किये चम्मच से मिलायें और चम्मच से ही छोटे-छोटे कौर खायें। हाथ से खाना हो तो भी छोटे-छोटे कौर खायें।

विशेष : आप किसी भी प्रान्त व जाति के क्यों न हों, प्लेट पर लिए ढेर से या पूरे चावल को एक बार में दाल या सब्जी से सानकर खाना भद्दा लगता है। दही, रसेदार सब्जी, दाल, रायता या अन्य तरल चीजों को कटोरी उठाकर कभी न पीयें, इन्हें चम्मच से ही खायें।

○ पापड़ खाते समय कम-से-कम आवाज करें। बैंगन या टमाटर का छिलका चुपचाप मुंह से निकालकर प्लेट के एक किनारे रखें।

○ भरवां करेले हों, तो कांटे से या चम्मच से, उसे छोटे टुकड़ों में काट लें इससे भीतर का मसाला आसानी से मिल जायेगा। उस पर लिपटे धागे को काफी देर तक खोलने या उसमें उलझने के बजाय यह तरीका आसान है।

○एक साथ ढेर-सा खाना या हर प्रकार का खाना एक ही बार में परोसकर प्लेट को जानवर की नांद न बनायें। बारी-बारी से थोड़ा-थोड़ा पकवान लेकर खाना ही शिष्टता है।

○ खाते समय जूठे हाथ से पानी का गिलास न उठायें। हड्डी वाला मांस खा रहे हों, तो जहां तक संभव हो मसाले व चिकनाई से साफ हड्डी की हाथ में पकड़ें। बहती चिकनाई व मसाले से लिथड़ी हड्डी को हाथ में पकड़कर खाने से आप स्वयं अपनी और साथ वालों की भी दुर्गति कर सकते हैं।

○ फलों में, बिना छिला आम फांकों में कटा हो तो चम्मच से गूदा निकालकर खायें, फिर खाली खोल प्लेट पर छोड़ दें। छिलका हरगिज न चूसें। छोटे टुकड़ों में कटे फल चम्मच या कांटे से खायें।

○ अंगूर, चेरी या लीची खाकर बीज या गुठली को उंगलियों से निकालकर प्लेट के किनारे रख दें।

○ सेब या नाशपाती को छुरी से चार भागों में काटें। छिलका उतारना चाहें, तो उतारें, बीच का हिस्सा निकाल दें, छोटी फांकों में काटें, तब खायें। आड़ू, आलूचा इत्यादि को दो भागों में काटें, गुठली निकाल दें छीलना चाहें तो छीलें, तब उंगलियों से खायें।

संतरे को हमारे यहां उंगलियों से छीलकर खाने का रिवाज है, इसे छुरी से दो भागों में बांटकर फांकों को बारी-बारी से भी खायें। बीज या रेशों को धीरे से निकालकर प्लेट के किनारे रख दें। ग्रेप फ्रूट आधा परोसा हो तो उसे थोड़ा-थोड़ा (आम की तरह) चम्मच से ही खायें।

खाने पर की बातचीत

जायकेदार खाने के साथ दिलचस्प बातचीत हो तो ठीक है, नहीं तो गर्मागर्म वाद-विवाद या तू-तू मैं-मैं शिष्टाचार नहीं है। ऐसी कोई बात न करें, जिससे सुनने वालों में तनाव पैदा हो या खाने से विरक्ति या घृणा। हिंसा, रक्तपात, दिल दहलाने वाली दुर्घटना, कट्टर धार्मिक विचार या राजनीतिक दृष्टिकोण से खाने को दूर ही रखें। बातचीत कहीं से भी ऐसी न हो, कि दूसरे खाने वालों की पांचों इन्द्रियों पर आघात करे। खाते समय दूसरों के अंदर भावात्मक उथल-पुथल पैदा कर देना सरासर अशिष्टता है। —मनोरमा सेल

अब क्या उतावली?

उस दिन शिवरात्रि थी। २२ फरवरी, १९४४ थी, वह तारीख। राष्ट्रपिता बापू को छोड़कर उनकी अर्द्धांगिनी चली गई थी, कभी भी वापिस नहीं लौटने के लिए। रात भर रामधुन होती रही। महात्मा गांधी शांत भाव से शव के समीप बैठे थे।

अगले दिन प्रातः दस बजे बा बापू के सबसे बड़े आत्मज देवदास गांधी ने बा को अग्नि को सौंप कर अंतिम संस्कार की रस्म अदा की। धूं-धूं करके चिता दहक उठी।

बापू लाठी टिका कर वहीं चिता के पास ही ध्यान मग्न खड़े थे। सहयोगियों ने थकने की बात प्रकारान्तर से बारम्बार दोहराई, तो वे वहीं लाठी एक तरफ रखकर बैठ गये। कोई दो घण्टे गुजर गये। वहां उपस्थित परिवारजनों ने बापू से कहा, "बापूजी, आप अब वापस चले जाइये। बाकी बची सांस्कारिक क्रियाएं पूरी करके हम सब भी आ जायेंगे।"

बापू न कुछ बोले, न उठे, तो पुनः ये ही शब्द दोहराकर लौट जाने का अनुरोध किया गया उनसे। तब वे निःश्वास छोड़कर बोले, "बासठ वर्ष लगातार साथ रहकर अब अंतिम दिन मुझे क्या उतावली है।"

और बापू वहीं बा के साथ बीते क्षणों की स्मृतियों में खोये बैठे रहे संस्कार पूर्ति तक।

—गिरिजा 'सुधा'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—डॉ० डी० सेनगुप्ता

एड्स : सही जानकारी व सावधानी जरूरी है

वर्तमान युग की सर्वाधिक त्रासदायी बीमारी है—एड्स। इसके लक्षण क्या हैं, इसका संक्रमण कैसे होता है और इससे कैसे बचा जा सकता है? यहां बता रहे हैं डा० राम मनोहर लोहिया अस्पताल, दिल्ली के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ० डी० सेनगुप्ता।

आज की सर्वाधिक चर्चित और त्रासदायी बीमारी एड्स है। एड्स यानी 'एक्वायर्ड इम्यून डेफिशिएंसी सिन्ड्रोम' एक ऐसी बीमारी है, जो न तो जन्मजात होती है, न विरासत में मिलती और न ही कीटाणुओं द्वारा फैलती है। यह एक 'इन्फेक्शन' है। इसीलिए इसे 'एक्वायर्ड' कहा गया है। इम्यून डेफिशिएंसी इसलिए, क्योंकि यह हमारे शरीर की बीमारी से लड़ने वाली कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। रोग से जूझने की शक्ति ही न रहे तो शरीर क्षीण होता जाता है।

सन् १९८० तक यह बीमारी एक रहस्य बनी हुई थी। इस वर्ष सबसे पहले संयुक्त राज्य अमरीका में इसे यह नाम दिया गया। १९८० में कैंसर के कुछ केसेस में इसे पाया गया और कुछ में यह निमोनिया के साथ पाया गया। रोगग्रस्त शरीर में अवसर पाकर पीछे से घात करने वाले इस वायरस को रिट्रोवायरस कहा जाता है।

१९८२-८४ में अमरीका के कैंसर इंस्टीट्यूट बेथेस्टा मेरीलेंड में श्री राबर्ट गैलो द्वारा और उसी दौरान पेरिस के पास्चर इंस्टीट्यूट में श्री मोन्टेनियो द्वारा इस पर रिसर्च की गई। हालांकि दोनों ने ही इस वायरस को अलग-अलग नाम से जाना, लेकिन रिसर्च का नतीजा दोनों का ही लगभग समान रहा। १९८६ में इस विषय पर एक अन्तर्राष्ट्रीय कमेटी ने सर्वसम्मति से इस वायरस को नाम दिया—एच० आई०वी० यानी 'ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वायरस'।

लक्षण और पहचान

इस वायरस का संक्रमण दिमाग पर, पेट पर, फेफड़ों पर और तो और हमारे न्यूरोलॉजिकल सिस्टम पर भी हो सकता है।

१. दिमाग पर संक्रमण हो तो व्यक्ति असमय बूढ़ा हो जाता है। यूं समझा जा सकता है कि ३५ वर्ष की उम्र का दिमाग ६५ वर्ष का-सा हो जाता है।

२. पेट पर संक्रमण हो तो दस्त दवा से भी ठीक नहीं होते।

३. फेफड़ों पर इसका कुप्रभाव लाइलाज ट्यूबरक्लोसिस के रूप में सामने आता है। निमोनिया ठीक नहीं होता।

४. बुखार ठीक नहीं होता।

५. ग्रंथियां बढ़ जाती हैं।

६. त्वचा के वायरस इन्फेक्शन, हरपीज आदि उग्र रूप धारण कर सकते हैं।

७. बहुत अधिक थकान महसूस होने लगती है।

८. वजन बहुत अधिक गिर जाता है।

९. व्यक्ति बहुत अधिक भूलने लगता है और गुमसुम सा हो जाता है।

भारत में ३० नवम्बर, १९८८ तक प्रकाश में आये एड्स रोग के नवीनतम आंकड़े इस प्रकार हैं—

१. रक्त में रोग का संक्रमण (सीरियो पॉजिटिव केसेज) : ६२५ रोगी ऐसे हैं, जिनके रक्त में एड्स का संक्रमण पाया गया है।

२. पूर्ण संक्रमण (फुल ब्लोन केसेज) : एड्स रोग से पूरी तौर से ग्रस्त २६ रोगी अब तक प्रकाश में आये हैं।

३. मृत्यु: भारत में ३० नवम्बर, १९८८ तक एड्स के २६ रोगियों की मृत्यु हो चुकी है, जिनमें १७ विदेशी और ९ भारतीय थे।

यह रोग इस काल का सर्वाधिक कष्टप्रद और अभी तक लाइलाज संक्रमण है और कोई भी ऐसी कारगर दवा या इंजेक्शन अभी तक नहीं खोजा जा सका है, जो इसके वायरस को पूर्णतया नष्ट कर सके, इसलिए सावधानी बहुत जरूरी है।

संक्रमण के स्रोत

१. **सहवास:** यौन संबंधों द्वारा इस रोग का वायरस एक से दूसरे में हस्तांतरित होता है।

२. **ब्लड ट्रांसफ्यूजन:** एड्स के वायरस एच०आई०वी० के संक्रमण वाला रक्त यदि किसी दूसरे को दिया जाए तो खून के साथ-साथ संक्रमण भी हो जाता है।

३: **इंजेक्शन की सुई:** एड्स के रोगी को इंजेक्शन लगाने के बाद उसी सुई को ठीक से संक्रमणरहित किए बिना ही यदि दूसरे व्यक्ति को इंजेक्शन लगाया जाए, तो सुई के द्वारा पहले व्यक्ति के रोग का संक्रमण तत्काल दूसरे में हो जाता है।

बचाव

१. अजनबी, अप्राकृतिक एवं एक से अधिक स्त्री/पुरुषों के साथ

(शेष पृष्ठ ६३ पर)

एड्स और प्रचलित भ्रांतियां

एड्स का रोग संक्रामक है, इसलिए इसके मरीज से दूर रहना चाहिए। उसकी सेवा टहल करने वाला रोग का संक्रमण ग्रहण कर लेता है—बहुत से लोग ऐसा सोचते हैं। जबकि यह बात सत्य नहीं है। लंदन के सन-फ्रांसिसको अस्पताल में उन १५० अस्पताल कर्मचारियों में से किसी में भी एच०आई०वी० नहीं पाया गया, जिन्होंने एड्स रोगियों की सेवा की थी।

सेवा-टहल करते समय इस बात की एहतियात अवश्य रखी जानी चाहिए कि चोट आदि से हाथ-पैर कटने न पाएं। १९७८ में बेल्जियम में एक सर्जन ने ऑपरेशन करते हुए कटे हाथ में इस रोग का संक्रमण ग्रहण कर लिया था। बाद में उस सर्जन की मृत्यु हो गई।

एड्स के रोगी द्वारा इस्तेमाल किए गए गिलास में पानी पीने या जिस स्विमिंग पूल में उसने स्नान किया हो, उसमें स्नान करने से एड्स का रोग लग जाता है—ऐसा भी नहीं है। ऐसे पूल में मैननजाइटिस, थेलियो हिपेटाइटिस के संक्रमण की संभावना तो रहती है, लेकिन क्लोरीन से अच्छी तरह संक्रमण रहित किए गए पूल से एड्स का खतरा नहीं रहता।

प्रस्तुति: उमा पंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कामकाजी महिलाओं के लिए आसान दावती व्यंजन

बीरबल की हांडी

सामग्री: ५०० ग्राम मीट (रान का), दो बड़े कसे प्याज, एक छोटा चम्मच पिसा अदरक, १ छोटा चम्मच पिसी लहसुन, एक कप दही, २ छोटे चम्मच लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला पिसा, स्वादानुसार नमक, दो बड़े चम्मच तेल, चुटकी भर जीरा तथा थोड़ा साबुत गरम मसाला।

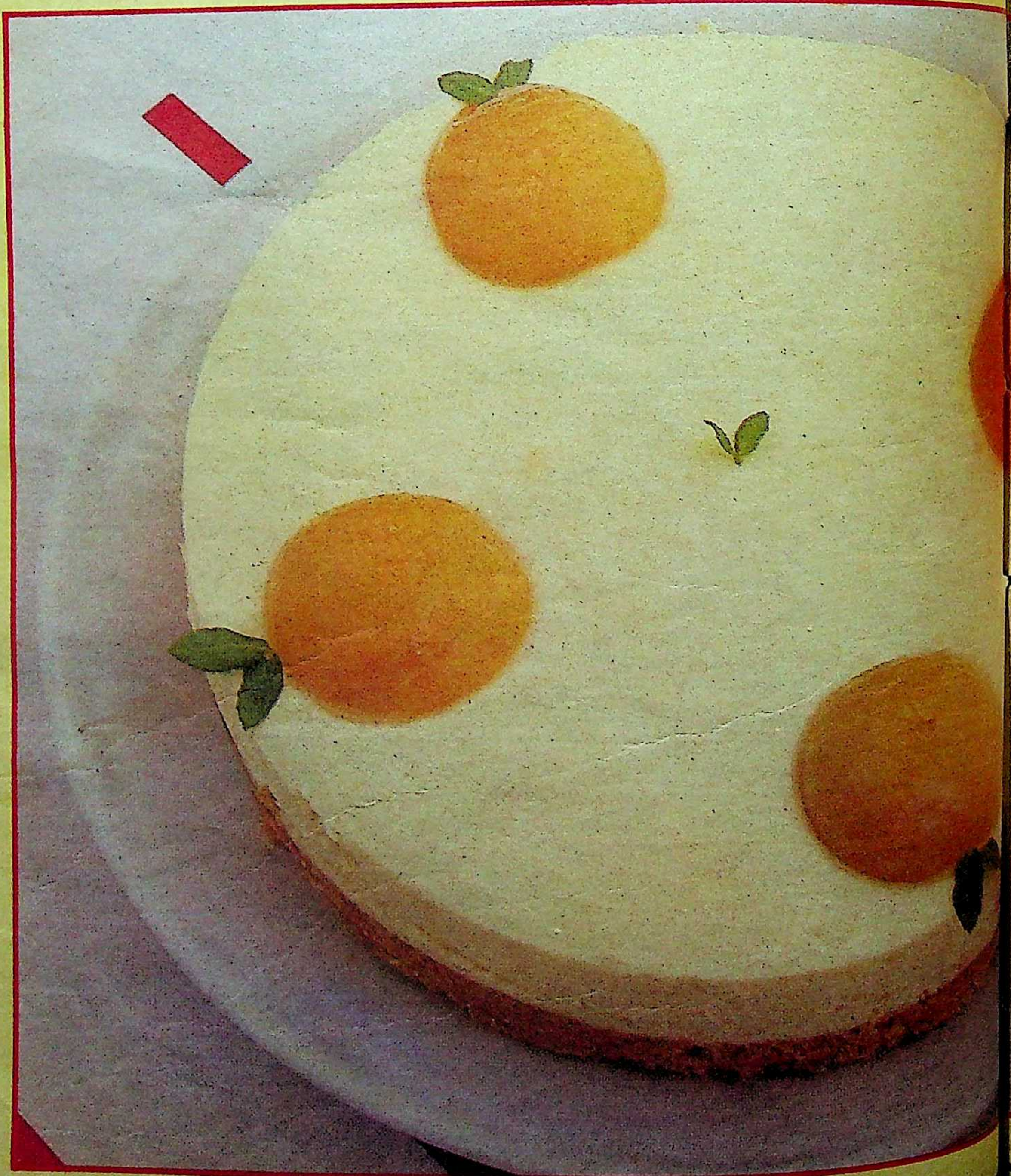
विधि: मीट, दही व सारे पिसे मसाले, नमक मिलाकर एक घण्टे रख दें। प्रेशर कुकर में तेल गरम कर जीरा व साबुत गरम मसाला डालें। प्याज, लहसुन व अदरक डाल कर लाल होने तक भूनें। मसाले सहित मीट प्याज में डाल दें। एक कप पानी डालकर कुकर बंद कर, दो सीटी आने के बाद धीमी आंच पर १५ मिनट तक पकायें। जब मीट पक जाये तो उतार लें।

नोट: समय होने पर इसी मीट मिश्रण को मिट्टी अथवा पीतल की हांडी में डाल कर ढक्कन लगा कर धीमी आंच पर एक घण्टे तक पकाया जा सकता है। यह पकाने की पारंपरिक विधि है।

बूंदी सालन

सामग्री: २०० ग्राम बिना चीनी की बूंदी।

सालन के लिए: २ बड़े चम्मच तेल, चुटकी भर जीरा, साबुत गरम मसाला, १ कसा बड़ा प्याज, १ छोटा चम्मच पिसा अदरक, एक बड़ा टमाटर कद्दूकस किया हुआ, एक



एप्रीकॉट चीज बेक केक

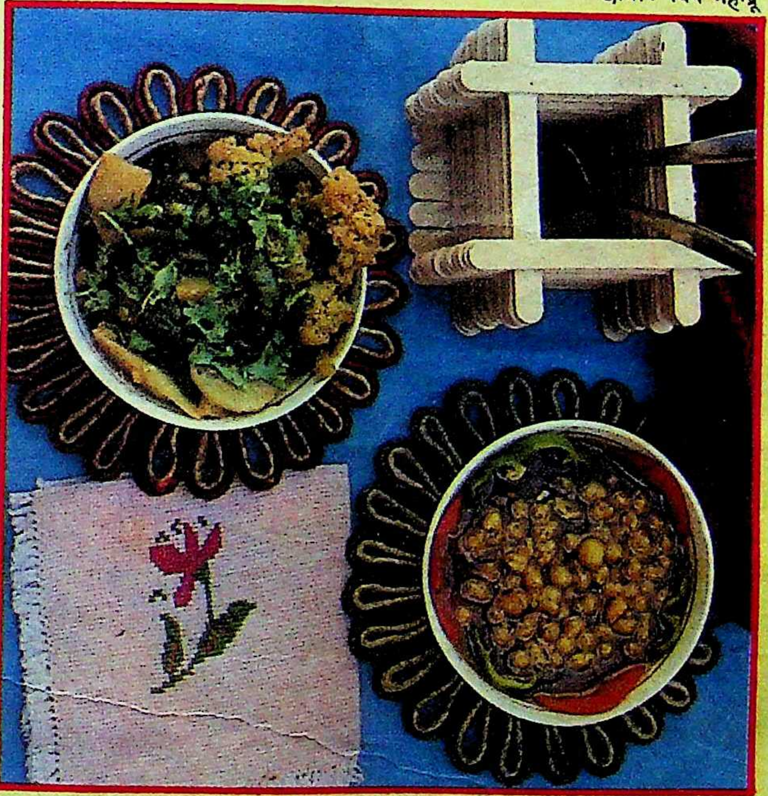
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

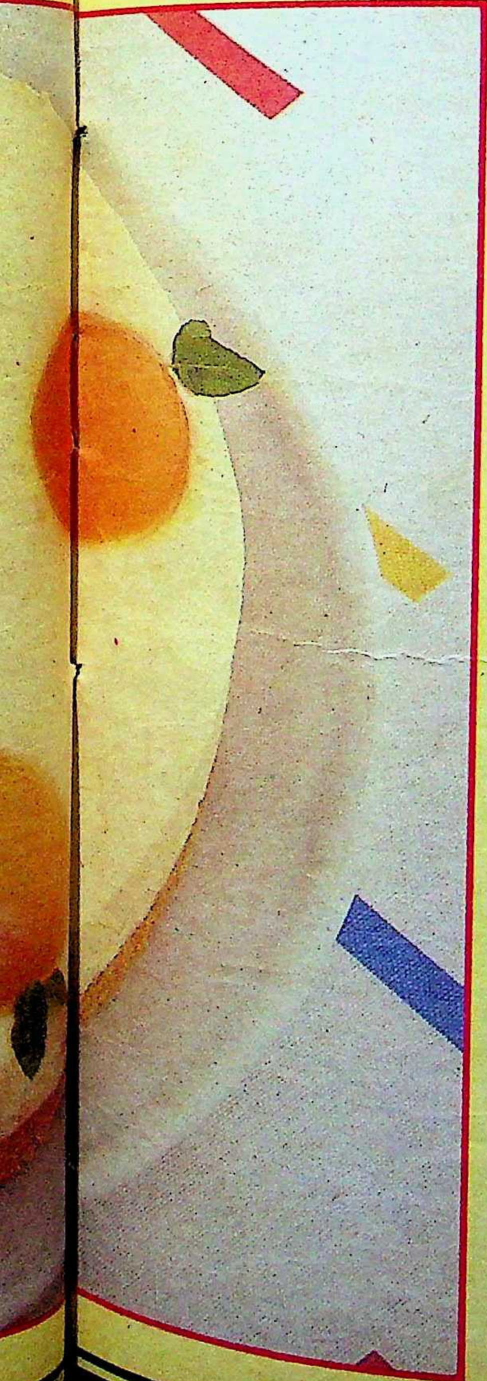
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुर्ग दरबारी, बीरबल की हांडी

समय की कमी होने की वजह से दावत का इंतजाम करना कामकाजी महिलाओं के लिए एक मुश्किल काम होता है। ऐसी महिलाओं की मुश्किल आसान करने के लिए यहां हम दे रहे हैं कुछ ऐसे सरल व्यंजनों के सुझाव, जिनसे बहुत कम समय में शानदार दावत का इंतजाम किया जा सकता है।

छाया : पवन महेन्द्रू





वेजिटेबिल दमपुख्त, बूंदी का सालन

कप दही, स्वादानुसार नमक, पिसी मिर्च, पिसी हल्दी, पिसी धनिया व पिसा गरम मसाला, १/४ कप फेंटी हुई मलाई, एक चांदी का वर्क।

विधि : तेल गरम करके जीरा, साबुत गरम मसाला व प्याज लाल कर लें। अदरक, टमाटर व अन्य सारे मसाले व दही मिलाकर भूनें। २-३ कप पानी डालकर तरी को उबालें। नीचे उतारने के पहले मलाई फेंटकर मिला दें। परोसने के आधा घण्टा पहले डोंगे में गरम तरी डालकर बूंदी छोड़ दें। ऊपर से चांदी का वर्क लगा दें।

वेजिटेबिल दमपुख्त

सामग्री : ५०० ग्राम मिली-जुली मौसमी सब्जियां जैसे आलू, मटर, फूलगोभी, बीन्स, गाजर, शिमला मिर्च, पत्ता गोभी, शलजम, चुकन्दर आदि छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई, ३०० ग्राम दही, १/२ छोटा चम्मच पिसी सोंठ, छोटा चम्मच पिसी सौंफ, चुटकी भर हींग, ४-६ छोटी इलायची पिसी, ६-८ धागे केसर थोड़े से गरम पानी में घोल कर, १/२ कप टमाटर प्यूरी अथवा सॉस, एक छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, स्वादानुसार नमक, २ बड़े चम्मच तेल या मक्खन, १/२ कटोरी गूंथा हुआ आटा, एक मोटे तलेवाली कड़ाही (एक ढक्कन जो उस पर फिट आ जाये)।

विधि : कड़ाही में तेल गरम कर उसमें सारी सब्जियां डालकर ५-७ मिनट तक भून लें। अब इसमें सारी सामग्री भली-भांति मिला दें। कड़ाही पर ढक्कन लगा कर किनारे आटे से बंद कर दें। धीमी आंच पर २०-२५ मिनट तक पकने दें। जब आटा सूख कर उसमें दरार आ जाये, तब कड़ाही उतार लें। ढक्कन खोल कर सब्जी सर्विंग डिश में पलट लें।

पर्ल सूप

सामग्री : १/२ कप पके हुए चिकेन के महीन टुकड़े, १ अण्डे की सफेदी, १/२ कप छिली मटर, ४ कप चिकेन स्टॉक, २ कसे टमाटर (छिलके निकले) एक बड़ा चम्मच कार्नफ्लोर (२ ब०च० पानी में फेंट लें), चुटकी भर अजीनोमोटो पाउडर, स्वादानुसार नमक व पिसी काली मिर्च।

नोट : १/२ कप पके चिकेन व ४ कप चिकेन स्टॉक के बजाय चिकेन सूप क्यूब्स का प्रयोग किया जा सकता है, जिससे सूप तुरन्त बन जायेगा। शाकाहारी सूप के लिए चिकेन व स्टॉक के स्थान पर उतना ही कसा पनीर तथा व्हे वाटर (फटे दूध का पानी) का प्रयोग करें।

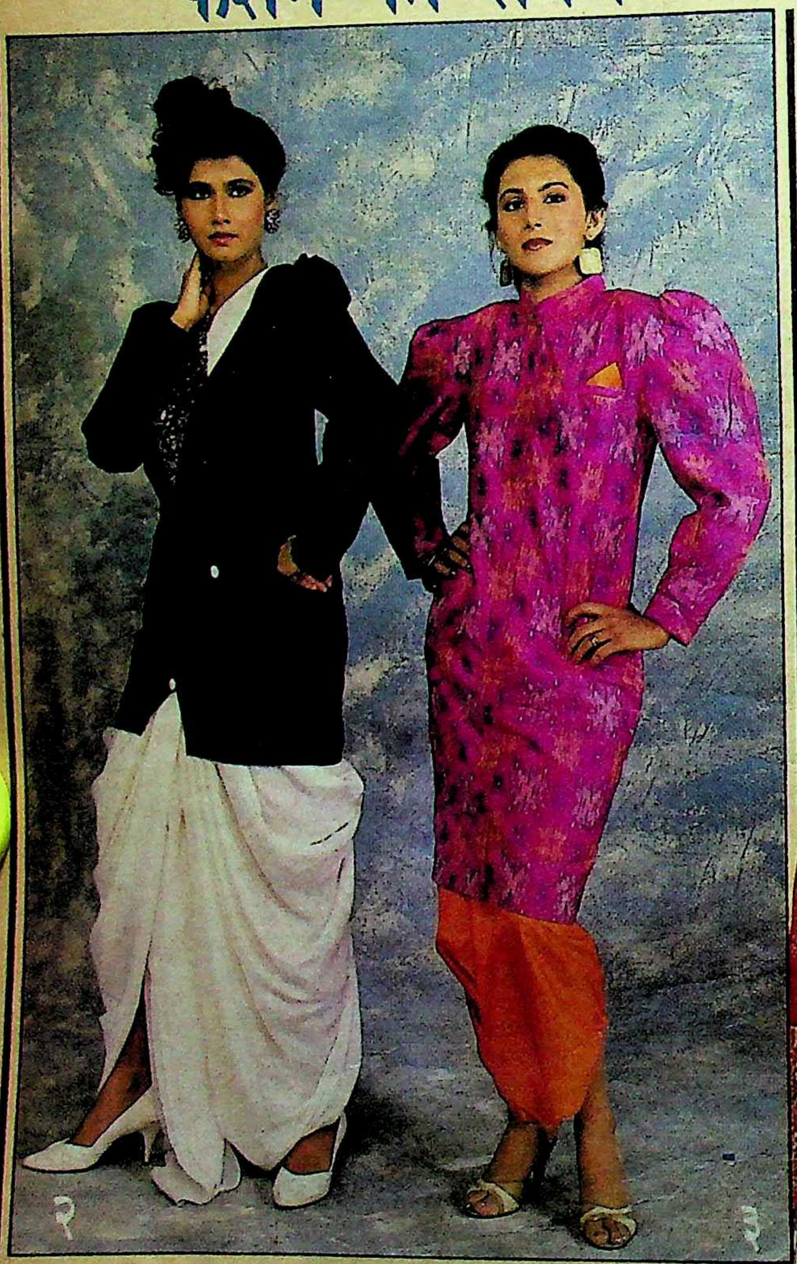
विधि : सारी सामग्री अलावा

(शेष पृष्ठ ६७ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिधान हैं मनोरम : देशी-विदेशी फैशन का संगम



नये फैशन की पोशाकें पहनने का चाव हर युवती को होता है। यहां पेश हैं, सिल्क की बनी ऐसी ही पोशाकों के कुछ नमूने जिनका अंदाज बिलकुल अनूठा है।

१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५

४

१. पार्टी या किसी खास मौके पर पहने जाने योग्य इस पोशाक में कुर्ते के सामने मध्य भाग पर पीले रंग की चौड़ी पट्टी पैनल के रूप में लगाई गई है। पैनल के दोनों किनारों पर पीली किगरी (लेस) लगा देने से और नीचे दोनों सिरों पर लाल सिल्क के फुंदने टांक देने से खूबसूरती बढ़ गयी है। कोहनी से लम्बी प्लेन आस्तीन के ऊपर चुन्नटें डालकर पफदार बनाया गया है। पीले पैनल के ऊपर चार शो बटन टांके गये हैं। पीली सलवार के किनारों पर लाल पाइपिंग लगाई है, साथ में लाल बनारसी दुपट्टा सूट की खूबसूरती बढ़ा रहा है।

२. सफेद धोती-सलवार के ऊपर पाश्चात्य शैली के नमूने का कोटनुमा नेवी ब्लू टॉप बनाएं। इसके गले में सफेद कपड़े की पट्टियां लगाई गई हैं। लम्बी सादी आस्तीनों के ऊपर प्लीट्स देने से विशेष सौम्य प्रभाव उत्पन्न हो रहा है। सफेद बड़े बटन टांक कर टॉप के निचले सिरे को फिट बनाने से आपका फिगर निखर आएगा।

३. रानी रंग पिछले एक वर्ष से बहुत लोकप्रिय रहा है। गुरु कॉलर वाले रानी रंग के कमीजनुमा प्रिंटेड कुर्ते का सामने का भाग पूरा खुला रखा गया है। ऊपर से पफदार आस्तीन का, निचला भाग कफदार बनाया गया है। साथ में नारंगी रंग की प्लेन धोती सलवार, दुपट्टे व रुमाल का प्रभाव देखते ही बनता है।

४. प्लेन नीली धोतीनुमा सलवार के निचले सिरे पर पीले कपड़े की पट्टी पायंचे के रूप में लगाई गयी है। पीले व नीले पट्टीदार प्रिंटेड कपड़े से दुपट्टा बनाया गया है। कुर्ते का सामने का निचला भाग दोनों तरफ नुकीला तिकोना शेप देते हुए बना है और पिछला प्लेन ही रखा गया है। गहरे गुलाबी रंग के प्लेन कपड़े की पट्टियां लगाने से कुर्ता चटकीला प्रभाव दे रहा है।

५. रानी रंग के कपड़े से बने लम्बी आस्तीन वाले इस कुर्ते का योक छोटी-छोटी प्लीट्स देकर बनाया गया है। योक के किनारे पर जरीदार पट्टी लगा देने से विशेष निखार आ गया है। सामने खुले भाग पर गुलाबी बटन टांके गये हैं। लहरियादार प्रिंटेड कपड़े की सादी सलवार के निचले सिरे पर गुलाबी प्लेन पट्टी लगाई गई है। मैचिंग प्रिंटेड दुपट्टा सादगी में निखार ला रहा है।

—छाया : अशोक गुप्ता
—परिधान एवं डिज़ाइन : विपुल महादेविया, बंबई
—प्रस्तुति : शांति चौधरी

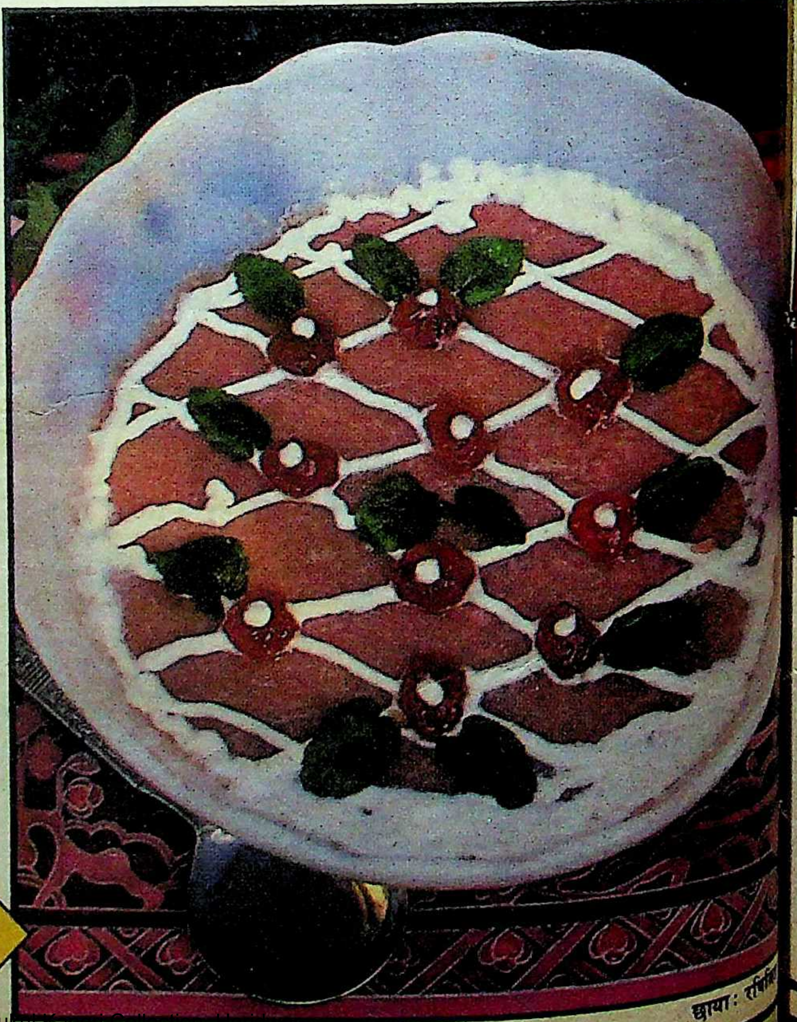
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैरेट सूप, रोस्टेड पनीर विद सलाद

जब बॉस अचानक डिनर पर आ जाएं

"सुनो डियर! आज शाम को बॉस को डिनर पर बुला लिया है। बॉस की मैडम भी साथ होंगी। जरा बढ़िया-सा कुछ बना लेना। इम्प्रेशन जमाना है ओके० ?" किसी दिन सुबह पतिदेव का ऐसा फोन आ जाए तो पत्नी के दिल की हालत क्या होगी हम खूब समझते हैं। क्या पकाऊं, क्या करूं, जो उनके बॉस प्रभावित और खुश होकर ही जाएं, दिल-दिमाग़ इसी उधेड़बुन में लग जाएगा। नर्वस होने की कोई जरूरत नहीं। ठीक ऐसे ही अवसरों के लिए प्रस्तुत है एक मेनू। इस मेनू में इस बात का ध्यान रखा गया है कि विधियों का स्वाद नयापन लिये हो। स्वदेशी स्वाद के साथ विदेशी का भी पुट हो और विधियां ऐसी हों, जो बनाने में सरल और सुन्दर हों और मेज पर सजें तो ऐसा न लगे कि, केवल इम्प्रेशन जमाने के लिए बीसियों चीजें बना कर मेज पर लाद दी गयी हैं। काफी तैयारी पहले से की जा सकती है, ताकि उनका स्वागत करने के लिए आप तैयार भी हो जाएं।



ग्वावा सोरबेट

छाया :

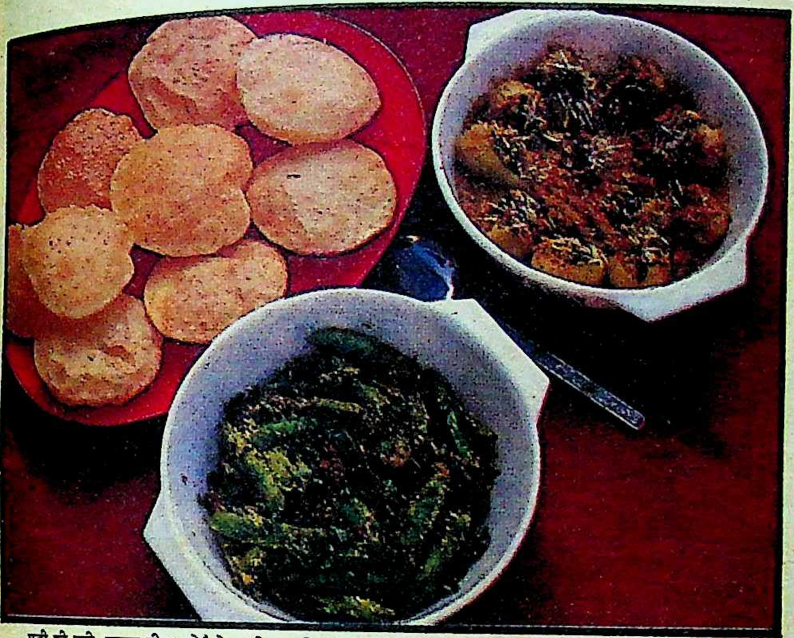
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैरट सूप

सामग्री: ८-१० गाजर, १ बड़ा आलू, २ प्याज, ४ टमाटर, २५ ग्राम अदरक, १/२ कप दूध, ३-४ चम्मच मलाई, नमक, काली मिर्च, ४-६ पापड़, मक्खन।

विधि: सब्जियों को उबाल लीजिए (उतना ही पानी लीजिए जितना सूप में इस्तेमाल हो जाए)। जब यह ठण्डा हो जाए तो इसे मिक्सी में चला लीजिए। फिर छानकर इस सूप को उबाल लीजिए। इसमें दूध, नमक, काली मिर्च डालिए। अब मलाई, मक्खन, पापड़ के साथ सर्व कीजिए।



सूजी की पूरी, स्टफ्ड पीज, पोटैटो ड्राई फ्रूट डिलाइट

मिक्स्ड फ्रूट रायता, बेक्ड राइस, कॉलीफ्लावर इन टोमैटो

स्टफ्ड पीज

सामग्री: २५० ग्राम ताजी हरी मटर, ३-४ टमाटर (छोटे टुकड़े), २५ ग्राम अदरक (घिसा हुआ), ३-४ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), १ गड्डी हरी धनिया (बारीक कटी हुई), २ बड़े चम्मच मूंगफली के दाने (पिसे हुए), २ बड़े चम्मच नारियल का पाउडर, १ प्याज, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, गर्म मसाला, हींग, जीरा, २-३ बड़े चम्मच तेल।

विधि: गर्म तेल में अदरक प्याज, हींग, जीरा भून लें। अब इसमें टमाटर के टुकड़े डाल लें। १-२ मिनट बाद साबुत हरी मटर पूरी डाल दें। साथ-साथ पलटे से सबको चलाएं। २-३ मिनट बाद सब सूखे मसाले डाल दें। हल्की आंच पर चार-पांच मिनट के लिए ढककर छोड़ दीजिए, जब तक मटर न गल जाए। अब इसे कच्चे नारियल, मूंगफली पाउडर और हरी धनियां से सजाएं।

कौलीफ्लॉवर इन टोमैटो

सामग्री: एक बड़ी फूल गोभी, ४ कप सूप (कैरट, टमाटर सूप), हरे धनिये की चटनी (हरी मिर्च, नमक और खटाई के साथ पीसिये), टमाटर सॉस, २ चुकन्दर, नमक, काली मिर्च, २ मूली, एक गड्डी सलाद का पत्ता।

विधि: गोभी की सफाई कीजिए जिससे कि उसका पूरा फूल रह जाए। फूल पर नमक लगाइये, गोभी को छोटे प्रेशर कुकर में उलटा करके लगा दीजिए। फिर धीरे-धीरे सूप को गोभी पर डालिए, जिससे गोभी सूप को पी ले। फिर गोभी को एक सीटी देकर आंच पर से उतार लें। ठण्डा होने पर प्लेट में सीधी गोभी रखिए। इसे धनिये की चटनी, टमाटर सॉस, चुकन्दर, सलाद के पत्ते, और मूली से सजाइये।

रोस्टेड पनीर विद सलाद

सामग्री: १०० ग्राम ताजा पनीर, २५ ग्राम मक्खन, २ प्याज, २ टमाटर, १ शिमला मिर्च, ४ हरी मिर्च, १ नीबू, नमक, काली मिर्च।

विधि: पनीर को एक-एक इंच के टुकड़ों में काट लीजिए और इन पर मक्खन लगा दीजिए। पनीर को १५-२० मिनट तक १८० डिग्री सेण्टीग्रेट पर बेक करिये। इसके बाद इसको सलाद के साथ सर्व कीजिए।

पोटैटो ड्राई फ्रूट डिलाइट

सामग्री: १२ मध्यम आकार के आलू। भरने की सामग्री: ४ छुहारे, १/४ छोटा नारियल, १ बड़ा चम्मच किशमिश, १ बड़ा चम्मच काजू, १ बड़ा चम्मच अखरोट, १०-१२ मखाने, २५ ग्राम अदरक, ३-४ हरी मिर्च, हरी धनिया, १ नीबू।

ग्रेवी की सामग्री: ३ प्याज, ४ टमाटर, १ बड़ा चम्मच खसखस, १/२ कप खोया, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, गर्म मसाला, २ बड़े चम्मच तेल।

विधि: आलू को उबाल कर उन्हें खोखला कर लीजिए। भरने के सामान की चीजों को बारीक-बारीक काट कर मिलाइये और उसे आलू में भरिए। ग्रेवी बनाने के लिये प्याज, टमाटर भूनकर उसमें खोया भून लीजिए। अब ग्रेवी को आलू पर डाल दीजिए। हरे धनिये से सजाइये।

मिक्स्ड फ्रूट रायता

सामग्री: ३०० ग्राम दही (ताजा), १ छोटा टिन मिक्स्ड फ्रूट कॉकटेल, नमक, जीरा, काली मिर्च।

विधि: दही को अच्छी तरह फेंट लीजिए। उसमें सब फल मिला दीजिए (फलों में अनन्नास, पीच प्लम, अंगूर चेरी होने चाहिए)। इसमें स्वाद के अनुसार मसाले डालकर उससे ही सजाइये।

सूजी मैदा की पूरी

सामग्री: २५० ग्राम सूजी, २५० ग्राम मैदा, १ बड़ा चम्मच घी, नमक, अजवायन, खुला घी या तेल जिसमें पूरियां तली जायं।

विधि: सूजी, मैदा, घी, मसाला डालकर मांड़ लें। इनको छोटा-छोटा बेलकर खुले घी में तल लें।

ग्वावा सोरबेट

सामग्री: १ किलो पके हुए अमरूद, ५०-१०० ग्राम चीनी, ४ नीबू का रस, १ कप फल का रस (आम, संतरा आदि), १ चम्मच जेलेटिन, ४-५ चम्मच पानी, १०० ग्राम क्रीम (ताजी), ४ चम्मच फ्रूट जैम, पुदीने की पत्ती।

विधि: अमरूद को छीलकर, पतले कद्दूकस में घिस लीजिए, ताकि उसके बीज हट जाएं। इसमें चीनी मिलाकर नीबू का रस तथा फल का रस मिलाकर फेंट लें।

गुनगुने पानी में जेलेटिन मिलाकर इसमें मिला दीजिए। अब इसे फेंट कर फ्रीजर में ढककर रख दीजिए। सेट होने पर लगभग (३-४ घण्टे में) इसे क्रीम, जैम और पुदीने की पत्ती से सजाइये।

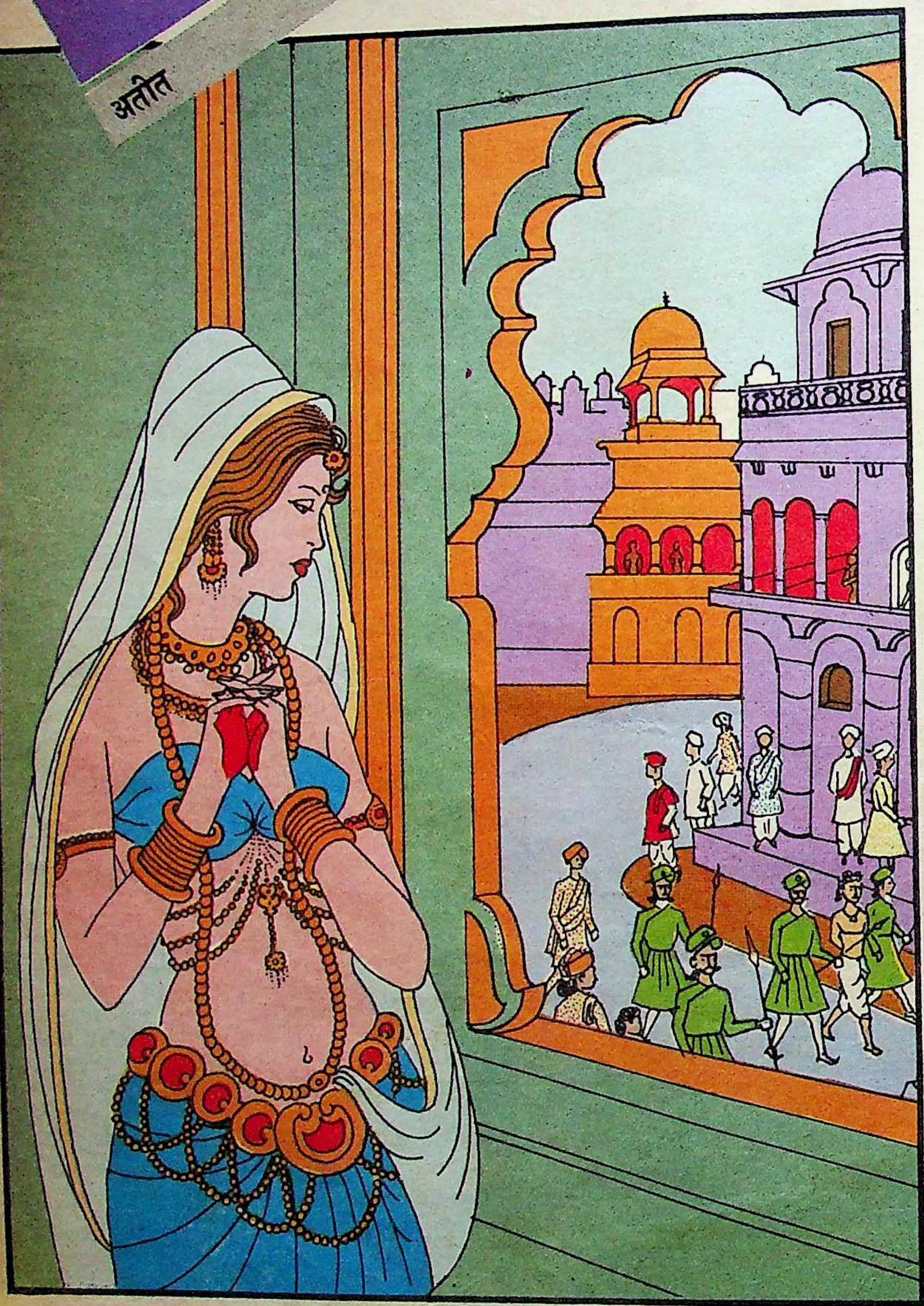
बेक्ड राइस

सामग्री: २ कप बासमती चावल, व्हाइट सॉस के लिये ५०० मिली० दूध, ५० ग्राम मैदा, १

(शेष पृष्ठ ७५ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



कथा सुभद्रा कुण्डलकेशा की

—श्रीकृष्ण दास

'प्रेम ही सत्य है। प्रेम ही शाश्वत है और प्रेम किसी से भी हो सकता है।' कहने वाली सुभद्रा ने चर्चित चोर संतुक को अपना जीवनसाथी बनाया था। फिर उसने अपने पति की हत्या क्यों की? आखिर हुआ क्या था?

बात राजगृह की है। नगर श्रेष्ठी के घर में जिस दिन कन्या रत्न का जन्म हुआ, ठीक उसी दिन राज पुरोहित को पुत्र लाभ हुआ। दोनों घरों में बधावे बजे, खुशियां मनायी गयीं, भोज हुए, रास-रंग का वातावरण गरम रहा। नगर श्रेष्ठी के आनन्द का कोई ठिकाना न था। उन्होंने अन्न के कोठार और कोष के द्वार खोल दिए। सैकड़ों-हज़ारों भूखों-नंगों को भोजन, वस्त्र और धन देकर संतुष्ट किया। और सारे नगर में श्रेष्ठी की बेटी के जन्म की चर्चा फैल गयी। नगर श्रेष्ठी को खूब बधाइयां मिलीं। सम्राट ने भी नगर श्रेष्ठी के सौभाग्य को सराहा।

राज पुरोहित की प्रसन्नता का भी क्या कहना! कितना सुन्दर, कितना मोहक था वह शिशु! मानो उसके आते ही अंधेरे घर में उजाला फैल गया। सम्राट ने राज पुरोहित को बधाइयां दीं और नवजात शिशु को आशीर्वाद दिया। मगर जिस लग्न में इस बालक का जन्म हुआ था वह तो चोर कार्य करने वालों के लिए ही अनुकूल था। जब राज पुरोहित को ज्योतिषियों ने यह बात बतायी तो वह चिन्तित रहने लगे। उन्होंने अनेक जतन किए, पूजा-पाठ आयोजित किया और बालक की शिक्षा-दीक्षा, लालन-पालन के प्रति भी अतिशय सतर्क रहने लगे। उनको पूर्ण विश्वास था कि इन उपायों से वह बालक का चरित्र निर्माण इस प्रकार कर लेंगे कि वह बड़ा होकर अच्छा नागरिक बनेगा और अपने कुल-परिवार की परम्परा की रक्षा करेगा। पर बालक ज्यों-ज्यों बड़ा होने लगा, चोर कला की ओर उसकी प्रवृत्ति बढ़ने लगी। चोरी की विभिन्न विधियों की जानकारी प्राप्त करने की कोशिश वह करता, ऐसे लड़कों का साथ उसे अच्छा लगता जो चोरी करते थे। धीरे-धीरे वह स्वयं चोरी का अभ्यास करने लगा और उसकी बदनामी भी होने लगी।

राज पुरोहित को अपने बेटे की इन दुष्प्रवृत्तियों और लज्जाजनक कार्यों के कारण नीचा देखना पड़ता। मगर वह विवशता के कारण कुछ कर न पाते। लड़के की मां सदा बेटे की रक्षा करने, उसे दण्ड से बचाने के लिए उद्यत रहतीं। गृह-कलह होता, परिवार की शांति भंग हो जाती, घर नरक बन जाता। मगर लड़का अपने रास्ते पर चलने से बाज न आता।

एक दिन उसने अपने परिवार के किसी घनिष्ट स्वजन के यहां चोरी की। पिता को उसका यह अपराध असह्य लगा। उन्होंने इस बार अपनी स्त्री की भी कोई बात न सुनी। कलेजे पर पत्थर रख कर बेटे को घर से निकाल दिया। सन्तुक अब राजगृह की सड़कों पर आवारा फिरने लगा। अब उसे किसी प्रकार का भय न था, संकोच न था। अब वह निर्बाध प्रत्येक मर्यादा का उल्लंघन कर सकता था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सारा नगर इस अत्यन्त कोमल, आकर्षक, सुन्दर, मधुर भाषी, व्यवहार कुशल, कुशाग्र बुद्धि वाले तरुण से आतंकित रहने लगा। सन्तुक डोर में कटिया लगाए अंधेरी-उजाली गलियों में घूमता रहता और दांव लगते ही किसी मकान की किसी मंजिल पर कटिया फेंक कर चढ़ जाता और सफ़ाई के साथ वहां का माल-मत्ता लेकर उतर जाता।

नगर के लोगों की रातें चिन्ता और व्यग्रता से बीततीं। कब किसके घर से सारा सामान उठ जाएगा, पता नहीं। सन्तुक के सम्बन्ध में किम्वदन्तियां फैलने लगीं। लोगों में चर्चा होने लगी, 'सन्तुक बड़ा शीलवान् व्यक्ति है। किसी की बहू-बेटी को नहीं छेड़ता।' कोई कहता, "जिस घर में वह जाता है, जादू के जोर से पहले उस घर के लोगों को गहरी नींद में सुला देता है, फिर उस घर का सामान लेकर चम्पत हो जाता है।" तीसरा कहता, "उसे सिद्धि प्राप्त है। उसे कोई पकड़ नहीं सकता है। वह सामने रहते हुए भी लोगों की आंखों से ओझल हो जाता है।" चौथा कहता, "राजा के आदमियों पर वह जादू डाल देता है। नगर कोतवाल और सिपाही उसे पा ही नहीं सकते।" पांचवां कहता, वह हवा में दौड़ सकता है। जब रात के पहरेदार उसके पीछे लगते हैं तो वह मकानों-महलों के ऊपर उड़ने लगता है। वह उड़ कर नदी, जंगल, पहाड़ सब पार कर लेता है।" छठा कहता, "पता है, वह इतना माल चोरी करके क्या करता है? वह सारा धन गरीबों को बांट देता है, खुद चावल का माड़ पीकर रह जाता है। कितनी लड़कियों की शादियां करवाईं उसने, कितने गरीबों को भूखों मरने से बचा लिया उसने!"

सन्तुक के सम्बन्ध में इस प्रकार की अतिरंजित और कपोल-कल्पित बातें फैलने लगीं, और घर-घर में उसकी चर्चा होने लगी। अनेक तरुण और तरुणियों के लिए सन्तुक आकर्षण और स्नेह का केन्द्र बनने लगा। ऐसे लोगों की ओर आकर्षित होना तरुणाई की सहज प्रवृत्ति है। विशेष कर नगर की बेटियों-बहुओं को सन्तुक के सम्बन्ध में फैली कहानियों को सुनने में बड़ा आनन्द आता था। वे बड़ी उत्कण्ठा से घण्टों बैठ कर सन्तुक की कहानियां कहती सुनतीं—'सन्तुक कितना कोमल है', 'सन्तुक कितना मीठा बोलता है', 'उसकी मुस्कराहट में कैसा जादू है', 'सचमुच वह कलाकार है', 'बड़ा साहसी है वह', कितने प्यारे बाल हैं उसके', कितनी चौड़ी छाती है', 'कैसी रसीली आंखें हैं!' और सन्तुक के सम्बन्ध में चर्चाएं चलती रहतीं और अनेक तरुणियों के मन के किसी अजाने कोने में सन्तुक—चौर कलाविशारद सन्तुक की मन को चुरा लेने वाली छवि अंकित होती रहती।

नगर श्रेष्ठी की बेटी दूज के चांद की तरह बढ़ने लगी, पूनो के चांद को मात करने लगी। तन्वी, शिखिर दशना, पक्व बिम्बाधरोष्ठी, मगर श्यामा नहीं, गौर, कंचन वर्ण, मंजुकेशी, सुकेशी, नवयौवना सुभद्रा, अपने परिवार के गौरव और गर्व का कारण बन गयी। नगर श्रेष्ठी फूले नहीं समाते थे अपनी बेटी का रूप-रंग, शील मर्यादा, शिक्षा-दीक्षा देख कर। उसकी मां परमात्मा को, कुल देवता को धन्यवाद देतीं, मनौतियां मानते थकतीं न थीं। बड़ा सुखी परिवार था नगर सेठ का और बड़े मनोरम, अनुकूल वातावरण में फल-फूल रही थी, विकसित हो रही थी सुभद्रा। कितना सार्थक था उसका नाम!

सुभद्रा अपनी सखियों के बीच, हंस-खेल, नाच-गाकर अपना समय व्यतीत करती। नृत्य, संगीत के अतिरिक्त उसे दर्शन से विशेष रुचि थी। पठन-पाठन में काफ़ी समय लगता। उसकी दार्शनिक प्रवृत्ति उसकी सखियों को कभी-कभी बड़ी विचित्र लगती। जब वह कहती, "यह देह ही सब कुछ नहीं है। यह क्षणिक सौन्दर्य, यह अस्थायी तारुण्य, यह आकर्षक जीवन—सभी क्षणभंगुर हैं। प्रेम ही सत्य है। प्रेम ही शाश्वत है; और प्रेम किसी से भी हो सकता है।" तो उसकी सखियां अविश्वास भरी दृष्टि से उसको देखतीं और देखती रह जातीं। उन्हें लगता, सुभद्रा के मन के किसी कोने में, कोई रहस्य है, कोई भेद है, जिसे वह प्रकट नहीं करना चाहती; जिसे वह दार्शनिकता के आवरण में छिपाए रखना चाहती है।

मगर सुभद्रा यह सब कुछ सहज भाव से कह जाती। उसके निष्कलुष मन में अभी किसी राग-विराग ने, किसी रहस्य ने, किसी गुंह्य तत्व ने अपना नीड़ नहीं बनाया था। अभी किसी आराध्य की छवि ने, किसी उपास्य के चित्र ने, किसी स्नेहास्पद की प्रतिमा ने उसके हृदय-मन्दिर की दीप्ति और शोभा नहीं बढ़ायी थी। अभी वह अछूती थी, अनाघ्रात पुष्प की भांति ताजा, मधुर, सुगन्धि युक्त, मोहक, मादक—परन्तु अनाघ्रात!

मर्यादाओं की प्रतिमा सुभद्रा ने अपने मीत, अपने जीवन साथी के सम्बन्ध में अभी तक कोई कल्पना भी न की थी। जब भी कभी कोई विकार उसके मन में आया, जब भी उसकी भावुक भावुकता ने जोर मारा और भावना ने बांध तोड़ने की कोशिश की तो उसने बलपूर्वक, दृढ़ता के साथ उसे दबा दिया। इसलिए उसके मां-बाप उसके सम्बन्ध में सदा आश्वस्त रहते थे। अपनी सुभद्रा के विवाह के लिए उन्होंने पूरी तौर तैयारी कर ली थी, सारे रत्नाभूषण संजो लिए थे, बस योग्य वर की तलाश थी। अनेक प्रस्ताव आए, योग्य, कुलीनों ने सन्देश भेजे, मगर राजगृह के नगर सेठ का मन कहीं न बैठता। कहते, "मेरी सीता के लिए तो राम जैसा वर चाहिए, मेरी गौरी के लिए महादेव चाहिए।" मां कहती, "तो क्यों न एक नवीन राम गढ़ा जाय, चलो न कैलास किसी शंकर को ढूंढ़ लाएं!" और इसी उहापोह में दिन बीतते रहे!

सन्तुक के क्रिया-कलापों ने सारी मर्यादाओं और सीमाओं का उल्लंघन कर दिया। नगर सन्त्रस्त हो गया। इसकी सूचना सम्राट के पास पहुंची। सम्राट ने नगर कोतवाल को आदेश दिया, "तत्काल सन्तुक गिरफ्तार किया जाय और पहाड़ी की चोटी से धकेल कर उसका प्राण हरण किया जाय। यदि सन्तुक गिरफ्तार न हुआ तो स्वयं कोतवाल का वध कर दिया जाएगा।" कोतवाल ने अपने आदमियों को लगा दिया और एक दिन सन्तुक गिरफ्तार हो ही गया। उसके ऊपर बहुत मार पड़ी और उसका सिर खुल गया। शरीर पर रक्त की धारा बहने लगी। उसके हाथों में हथकड़ी लगा दी गयी। राज मार्ग पर उसे नंगे पांव, नंगे सिर ले जाया गया।

जिस समय इस प्रकार राजमार्ग पर सन्तुक ले जाया जा रहा था अगणित नागरिक मार्ग के दोनों ओर पंक्ति बद्ध होकर खड़े यह दृश्य देख रहे थे। दोनों ओर के गवाक्षों और वातायनों से स्त्रियां और तरुणियां भी बड़ी उत्कण्ठा और व्यग्रता के साथ इस अत्यन्त आकर्षक, मोहक व्यक्तित्व वाले चोर को राजमार्ग पर शान के साथ जाते हुए देख रही थीं। जब कभी वह सिर ऊपर उठाता तो हर तरुणी यही समझती कि वह उसी की ओर देख रहा है। उन तरुणियों को सहज ही रोमांच हो आता।

जब सुभद्रा के प्रासाद के सामने से वह गुजरा तो उस गगन चुम्बी अट्टालिका के वातायन की ओर सन्तुक की निगाहें चली गयीं। बड़ी ललचायी दृष्टि से वह इन वातायनों को देख रहा था। शायद वह सोच रहा था, कि उसकी कटिया कितनी आसानी से वहां फंस जाती और वह भी कितनी सरलतापूर्वक अपनी डोरी के सहारे वहां पहुंच जाता। मगर सुभद्रा ने समझा, कि वह तरुण कातर दृष्टि से उसी की ओर देख रहा है। सुभद्रा उस बन्दी चोर पर मोहित हो गयी। उसने अपने पिता से याचना की, कि किसी प्रकार सन्तुक बचा लिया जाय। उसने स्पष्ट शब्दों में कहा कि वह उस चोर सन्तुक से विवाह करना चाहती है। नगर श्रेष्ठी अपनी दुलारी बेटी के इस आग्रह से स्तम्भित रह गया। उसने सुभद्रा को बहुत समझाने की कोशिश की। मगर सुभद्रा ने अपने पिता की एक न सुनी। अन्त मे नगर सेठ ने सुभद्रा की जिद मान ली। उसने कोतवाल को बहुत-सा धन देकर सन्तुक को छुड़ा लिया। कोतवाल ने सन्तुक के स्थान पर दूसरे व्यक्ति का वध कर दिया। सन्तुक नगर सेठ के प्रासाद में रख लिया गया।

जिस समय सन्तुक सुभद्रा के सामने प्रस्तुत किया गया सुभद्रा की आंखें उस पर मानो ठहर नहीं सकीं। कितना सुन्दर, गठीला, छरहरे बदन का युवक था सन्तुक! अब वह राजगृह के नगर सेठ के दामाद के रूप में वहां प्रस्तुत हुआ था। उसके शरीर पर राजसी वस्त्राभूषण शोभा दे रहे थे। आंखों में चमक थी, ओठों पर मोहक मुस्कान! सुभद्रा की आंखें नीची हो गयीं।

सन्तुक को भी अपने सौभाग्य पर गर्व होना चाहिए। वध-स्थल की ओर जाते-जाते वह सहसा राजगृह के नगर सेठ का दामाद बन गया था। सुभद्रा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसी रूपवती, शीलवती, गुणवती, पत्नी को पाकर कौन-सा युवक अपने को धन्य न मानता! उसने ध्यानपूर्वक सुभद्रा के अंग-प्रत्यंग को देखा। उसके पास आकर बैठा और प्रेम की रसभीनी बातें करने लगा। परन्तु जाने क्यों सुभद्रा को लगा कि उसका पति सन्तुक उसके अंग-प्रत्यंग को नहीं, वरन् उसके आभूषणों को मोहाविष्ट दृष्टि से देख रहा है। सुभद्रा को जाने कैसा लगा!

इसके बाद प्रायः एक सप्ताह दोनों साथ रहे। रस-भंग की बातें हुईं। वह सब कुछ हुआ जो नव विवाहित दम्पती के बीच होता है। अकसर सुभद्रा आत्म विस्मृत होकर अपने को इस नवीन प्रणय लीला में बिलकुल खो भी देती। मगर उसके अन्तर मन के किसी कोने में यह आवाज गूंजती-सी रहती कि सन्तुक सच्चा प्रेमी नहीं है, विश्वसनीय पति भी नहीं है। सन्तुक केवल उसके रत्नाभूषणों को प्यार करता है, उसके ऐश्वर्य और वैभव से ही प्रभावित है। जब भी सुभद्रा अपने हृदय की यह अनुगूंज सुनती, कांप उठती। उसे क्षोभ होता, पछतावा होता, कभी-कभी वह अपनी भर्त्सना स्वयं करने लगती और अपनी पीड़ा और प्रताड़ना से निढाल हो उठती। मगर हर बार वह अपने को संभाल लेती और हर बार सन्तुक की आंखों में सच्चा प्रेम ढूंढ पाने की कोशिश करती, हर बार उसके व्यवहार में सच्चाई और ईमानदारी की रेखाओं को देखने का प्रयत्न करती!

सातवें दिन सुभद्रा को अपनी गोद में लेकर सन्तुक ने बड़े दुलार से कहा, "सुभद्रा, एक निवेदन करना है। कहो तो कहूं।"

"अवश्य कहें!" सुभद्रा ने उत्तर दिया।

"उस दिन जब मैं वधस्थल की ओर ले जाया जा रहा था तो मेरे मन में एक विचित्र और सर्वथा नवीन बात उठी। मैंने सोचा यदि मैं इस बार किसी प्रकार मृत्युदण्ड से बच गया तो मैं चोरी करना छोड़ दूंगा और किसी सती साध्वी से विवाह करके शान्तिपूर्वक गृहस्थ जीवन व्यतीत करूंगा। उस पहाड़ी पर जहां से मैं ढकेला जाने वाला था, एक देवी का मन्दिर है। मैंने देवी को याद किया। उनसे प्रार्थना की और कहा कि मुक्त हो जाने पर मैं सपत्नीक उनका दर्शन करूंगा। प्रार्थना कर चुकने पर जब मैंने आंखें खोलीं तो सामने ऊपर तुम्हें देखा। उसी क्षण मुझे लगा, मेरी मुक्ति का क्षण आ गया। देवी ने मेरी प्रार्थना सुन ली।

सुभद्रा, हम दोनों को उस पहाड़ी पर चल कर देवी का दर्शन अवश्य करना चाहिए। उन्हीं की कृपा से हम तुम मिल सके और मेरा जीवन ऐसा बन सका। चाहता हूं कि अपने सारे आभूषणों को धारण कर, पूर्ण शृंगार के साथ तुम मेरे साथ मन्दिर चलो। क्या मेरा यह निवेदन तुम स्वीकार कर लोगी?" सन्तुक के स्वर में आग्रह था।

सुभद्रा ने संशयालु नेत्रों से सन्तुक की ओर देखा। जाने क्यों उसे लगा कि सन्तुक की बातों में

अकसर सुभद्रा आत्म विस्मृत होकर अपने को इस नवीन प्रणय लीला में बिलकुल खो भी देती। मगर उसके अन्तर मन के किसी कोने में यह आवाज गूंजती-सी रहती कि सन्तुक सच्चा प्रेमी नहीं है, विश्वसनीय पति भी नहीं है। सन्तुक केवल उसके रत्नाभूषणों को प्यार करता है, उसके ऐश्वर्य और वैभव से ही प्रभावित है।

कोई रहस्य है, कोई भेद है। वह अनिश्चित भविष्य की दुश्चिन्ता से कांप उठी। पर प्रत्यक्षतः उसने कुछ नहीं कहा।

"बोलो, तुम चुप क्यों हो गयीं?" सन्तुक ने फिर कहा।

"चलूंगी, अवश्य चलूंगी, संपूर्ण शृंगार के साथ चलूंगी।" सुभद्रा ने कहा और सन्तुक के साथ देवी का दर्शन करने के लिए जाने को उद्यत हो गयी। पहाडी की तलहटी में पहुंच कर उन्होंने रथ और रक्षकों को छोड़ दिया। दोनों अकेले पहाड़ी के ऊपर चढ़े। आखिरी चढ़ान पर पहुंचते-पहुंचते सन्तुक का स्वर यकायक बदल गया। उसने डपट कर कहा, "अपने सारे आभूषणों को उतार एक गट्ठर में बांधो!"

सुभद्रा की समझ में सारी परिस्थिति आ गयी। उसने अपने को संभाला और बिना किसी आवेश के कहा, "मैं तो आपकी ही हूं। आपके आदेश का पालन अवश्य करूंगी। मगर मेरी एक प्रार्थना है। आभूषणों को उतारने के पहले मैं एक बार इसी रूप में आपसे गले मिल लेना चाहती हूं, आगे से भी और पीछे से भी। आप मेरे पति हैं, मेरे आराध्य! एक बार अन्तिम बार आपकी परिक्रमा कर लूं, गले लग कर अन्तिम विदा ले लूं, बस! आप मेरी प्रार्थना स्वीकार कर लेंगे?"

सन्तुक राजी हो गया। सुभद्रा ने सन्तुक की परिक्रमा की, उस से गले मिली, फिर पीछे की ओर गयी। और, सहसा सन्तुक पहाड़ी की ढलवान पर लुढ़कता-पुढ़कता दिखायी दिया। और सुभद्रा का कांपता, उत्तेजित स्वर सुनायी दिया, "पामर, पतित नरभक्षी राक्षस! तेरा यही अन्त होना चाहिए था।"

सुभद्रा के देखते-देखते सन्तुक का अंग-भंग हो गया, उसके प्राण पखेरू उड़ गए।

सुभद्रा का मन वितृष्णा, विरक्ति से भर गया। उसने गृहस्थ आश्रम को प्रणाम करके उसने अन्तिम रूप से विदा ली। उसने श्वेताम्बर धारण किया, निरग्रन्थ बनी और केशलुंचन कराया। उसने ज्ञान की तलाश में दर-दर की ठोकरें खायीं। साधुओं, सन्यासियों की शरण ली। मगर उसकी प्यास मिटती न थी, क्षुधा शान्त न होती थी।

अपनी नयी परिस्थिति से भी उसे धीरे-धीरे वितृष्णा हो चली। उसका अध्ययन-अनुशीलन ज्यों-ज्यों बढ़ता जाता, उसकी बेचैनी भी बढ़ती जाती। धीरे-धीरे सुभद्रा ने सभी ज्ञान-विज्ञानों का अध्ययन किया। वह शास्त्रार्थ में पारंगत हो गयी। उसकी प्रत्युत्पन्न मति की ख्याति सर्वत्र छा गयी। एक समय ऐसा भी आया जब कि सुभद्रा के सामने शास्त्रार्थ के लिए आने का साहस ही पण्डित लोग न कर पाते थे।

सुभद्रा ने श्वेताम्बर छोड़ा। उसके सिर पर काले घुंघराले बाल उग आए और जब वे रेशमी घुंघराले बाल नीचे उतर कर उसके घुटनों को चूमने लगते तो लगता पन्नगी पिनाकी-पद पूज पलटी-सी है। सुभद्रा कुण्डलकेशा के नाम से विख्यात हो गयी।

सुभद्रा ने श्रमण-पर्यटन आरम्भ किया। वह जहां जाती, बालू के ढूहे पर जम्बू की टहनी गाड़ देती। जो कोई भी उस टहनी को रौंद देता, उससे वह शास्त्रार्थ करती और उसे पराजित करके आगे बढ़ जाती। इसी प्रकार एक बार वह घूमते-घूमते श्रावस्ती पहुंची। वहां उसने बालू के ढूह पर जम्बू की टहनी गाड़ी। जब सारिपुत्र ने उस टहनी को रौंद दिया तो वह सारिपुत्र से शास्त्रार्थ करने के लिए एक अच्छी खासी भीड़ के साथ प्रस्तुत हुई। सारिपुत्र के आदेश से उसने अनेक प्रश्न सारिपुत्र से किए। सारिपुत्र ने उन सब प्रश्नों का उत्तर तत्काल सहज ही दे दिया। सुभद्रा कुण्डलकेशा की हार हुई।

अब सारिपुत्र ने केवल एक प्रश्न पूछा, "किं इदम्?"

सुभद्रा कुण्डलकेशा निरुत्तर हो गयी। उसने अपनी पराजय स्वीकार कर ली और सारिपुत्र से दीक्षा ग्रहण करने की प्रार्थना की। सारिपुत्र ने सुभद्रा कुण्डलकेशा को भगवान बुद्ध के सम्मुख प्रस्तुत किया। भगवान ने सुभद्रा कुण्डलकेशा को उपदेश दिया। भगवान ने कहा, "देवि, यदि एक वाक्य के जान लेने से ही शान्ति प्राप्त हो जाय, तो फिर सहस्र पदों का पारायण करने से क्या लाभ?"

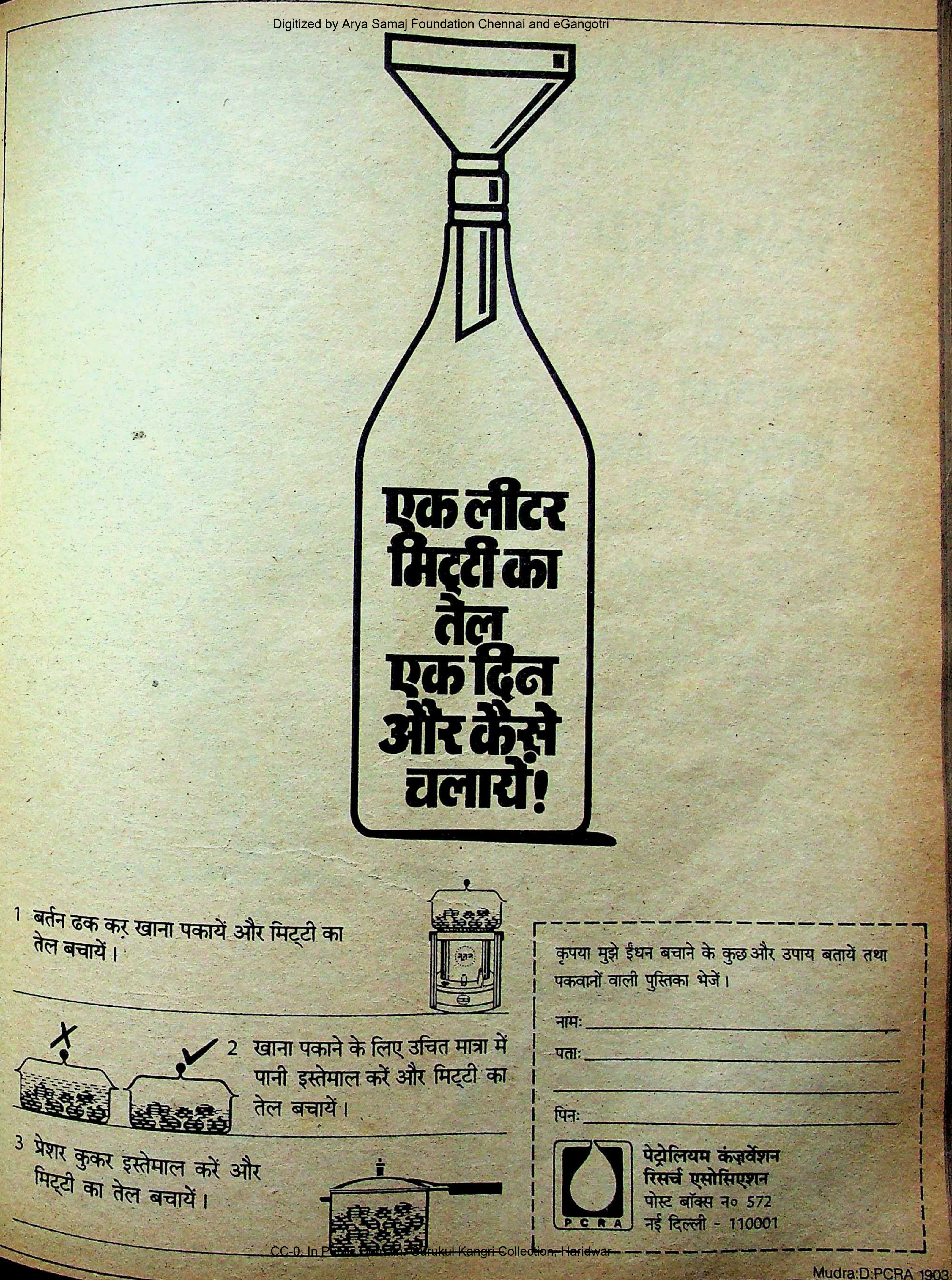
अन्त में भगवान ने कहा, "देवि, सुभद्रा कुण्डलकेशा, तुम मेरे पास आओ, मेरी शरण में!"

सुभद्रा कुण्डलकेशा को अर्हन्त पद प्राप्त हो गया। इसके बाद पचास वर्षों तक वह राजगृह, वैशाली, वज्जी, श्रावस्ती, सारनाथ, कोसल, काशी आदि का भ्रमण करती रही और उपदेश करती रही।

भगवान तथागत ने स्वीकार किया कि 'मेरी सभी शिष्याओं में सब से अधिक प्रत्युत्पन्नमति वाली महिला सुभद्रा कुण्डलकेशा है।'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्पुतनिक
(अंतर्राष्ट्रीय मासिक)

संसार की अनेक भाषाओं के साथ-साथ अब हिंदी में भी

सोवियत नीति, संस्कृति-शिक्षा, विज्ञान, राष्ट्रीय गतिविधि और जनजीवन के विषय में विचारोत्तेजक, रोचक और ज्ञानवर्द्धक सामग्री एवं अपने मित्र-देश की अंतरंग झांकी

वार्षिक चन्दा 55 रुपये
तीन वर्ष का चन्दा 110 रुपये
उपहार में एक बड़ा रंगबिरंगा कैलेंडर केवल तीन वर्ष के ग्राहकों के लिए

स्पुतनिक की प्रति आप अखबार के हॉकर से मंगा सकते हैं अथवा स्टॉल से खरीद सकते हैं।
एक प्रति का मूल्य 5 रुपये

अतिरिक्त सूचना के लिए सेन्ट्रल न्यूज एजेंसी से संपर्क स्थापित करें 4 ई/4, झंडेवालान एक्सटेंशन
नयी दिल्ली- 110 055

"स्पुतनिक" के लिए डी डी/एम ओ प्रेषित है
तीन वर्ष का चन्दा 110 रुपये
एक वर्ष का चन्दा 55 रुपये
(अवांछनीय काट दीजिये)

मेरा नाम ______________________

पता ______________________

____

यह विज्ञापन और रकम निम्न पते पर भेजिए

नवचेतन बुक्स (प्रा.) लि.
5 - ई, रानी झांसी रोड
नई दिल्ली - ११००५५

राजस्थान पीपल्स पब्लिशिंग हाउस (प्रा.) लि.
चमेलीवाला मार्किट,
एम.आई.रोड, जयपुर- ३०२००१

मैगज़ीन सेन्टर
एम.सी.डी. बिल्डिंग
नं. २, दूसरी मंजिल
देशबन्धु गुप्ता रोड, पहाड़गंज
नई दिल्ली-११००५५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कृष्णा अपने पति राखाल के साथ

दुर्भाग्य एक समर्पिता का

कृष्णा अपने पति के प्रति पूर्ण निष्ठा से समर्पित थी। लेकिन इसका प्रतिदान उसे क्या मिला?

राखाल त्रिपुरा राज्य के अगरतला का निवासी था। उससे बड़े दो भाइयों प्रदीप देवनाथ और सुबोध देवनाथ ने त्रिपुरा से कलकत्ता आकर कागज और प्रेस का व्यवसाय आरम्भ किया था। व्यवसाय चल निकला, तो वे कलकत्ता में ही बस गये। उन्होंने अपनी इकलौती बहन अंजली देवनाथ की शादी गड़िया के निवासी नरेन्द्र देवनाथ से की थी। १९७७ में दोनों भाइयों ने राखाल को त्रिपुरा से बुलाकर बाकड़ा हाट में लाखों की लागत से चिड़िया मारनेवाली बंदूक (एयरगन) का कारखाना स्थापित करा दिया था।

कई वर्षों तक तो कारखाना ठीक-ठाक चला। फिर एक वक्त ऐसा भी आया, जब कारखाना घाटे में चलने लगा। तब राखाल ने अपने बड़े भाई प्रदीप देवनाथ से आर्थिक सहायता मांगी। प्रदीप जब राखाल के फ्लैट पर आए, तो वह अनीमा से हंस-हंसकर बातें कर रहा था। दोनों ही प्रदीप को देखकर सकपका उठे और चुप हो गये। प्रदीप ने स्पष्ट शब्दों में राखाल को सहायता देने से इन्कार कर दिया और उलटे पांव लौट गये। तब राखाल सोच में पड़ गया।

"क्या सोच रहे हो राखाल?" अनीमा उसे चुप देखकर बोली, "मुझे तो नहीं लगता कि तुम कहीं से पैसे का जुगाड़ कर सकोगे।"

"ऐसा नहीं है अनीमा, पैसे का प्रबन्ध होना ही है, इसलिए हो जायेगा।"

"भला वो कैसे?" अनीमा ने उत्सुकता से पूछा।

"अनीमा। मैं शादी करूंगा और दहेज में मिली रकम से बिजनेस सम्भाल लूंगा।"

"क्या बकते हो? तुम शादी करोगे, तो मेरा क्या होगा।" अनीमा लगभग चीख पड़ी।

"मैं जानता हूं अनीमा कि मेरा यह निर्णय तुम्हें बहुत बुरा लगेगा। किन्तु बिजनेस चलाने और भविष्य को सुखमय बनाने के लिए दूसरा कोई रास्ता नहीं है। तुम्हीं सोचो, कुछ दिन और इसी तरह चलता रहा, तो कर्मचारियों को वेतन नहीं दे पाऊंगा और फैक्ट्री बन्द करनी पड़ेगी। तब हमारी क्या स्थिति होगी। हां, मैं तुमसे वादा करता हूं कि मेरी शादी से हमारे सम्बन्धों पर जरा भी असर नहीं पड़ेगा। यह शादी तो मैं सिर्फ पैसे के लिए करूंगा। फिर पड़ी रहेगी वह बेचारी भी एक कोने में। आपत्ति करेगी, तो कानूनन अलग हो लूंगा। समझ गयी न?" राखाल ने कुटिल मुस्कराहट के साथ कहा।

अनीमा कुछ देर तक सोचती रही, फिर बोली, "ठीक है। कर लो शादी, पर मुझे अपने से अलग न करना। अच्छा मैं चलती हूं। ड्यूटी पर जाने का समय हो गया है। शाम को बात होगी।" वह ठाकुर पुकुर कैंसर अस्पताल में नर्स थी।

अनीमा के जाने के बाद राखाल अपने मित्र प्रबोध मुखर्जी के पास पहुंचा, जो कलकत्ता ट्राम कम्पनी में टीसी के पद पर कार्यरत था और खाली समय में शादी-ब्याह की अगुआई भी करता था। राखाल ने प्रबोध दा से कहा, "प्रबोध दा, मैं विवाह करना चाहता हूं। इसलिए लड़की खोजने का दायित्व आपको देना चाहता हूं।"

"अरे आप जैसे धनी-मानी व्यक्ति की खातिर लड़की की कहां कमी है।" प्रबोध मुखर्जी ने कहा, "फिर भी आपकी पसन्द और मांग जान लूं, तो मुझे सुविधा होगी।"

"लड़की पढ़ी-लिखी हो। गोरी-सांवली से कोई फर्क नहीं पड़ने का।" राखाल ने अपनी पसन्द बतलायी, "किन्तु दहेज में मुझे दो-ढाई लाख रुपये चाहिए। पचास-साठ हजार नकद और बाकी की सम्पत्ति होने से भी चलेगा।"

"ठीक है राखाल बाबू," प्रबोध बोला, "मुझे हफ्ते भर का समय दीजिए। मैं आपके स्तर के परिवार की लड़की खोज लूंगा।"

शाम को जब राखाल अपने घर पहुंचा, तो अनीमा पहले से वहां मौजूद थी। फ्लैट की एक चाभी उसके पास भी रहती थी। उस दिन की सारी बातें उसने अनीमा को बतायीं। अनीमा को राखाल पर पूर्ण विश्वास था। इसलिए वह उसके विवाह की योजना में शामिल हो गयी थी।

इस बीच प्रबोध अपने बड़े भाई-सुबोध के घर गया। वहां उसने सुबोध से राखाल के विवाह का जिक्र किया तो वह प्रबोध को सुरेन्द्र देवनाथ के घर ले गया। उनकी बड़ी लड़की कृष्णा ब्याहने योग्य थी और सुरेन्द्र देवनाथ कृष्णा की शादी में मुंहमांगा खर्च करने को भी तैयार थे। सुरेन्द्र बाबू सम्पन्न और प्रतिष्ठित थे। नाथ रवीन्द्र नगर, दमदम में उनका अपना दुमंजिला बंगला था। कुमार टोली में प्लास्टिक का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कारखाना था। परिवार में पत्नी के अलावा चार सन्तानें थीं—रवि, कृष्णा, रत्ना और सपना। रवि उनके साथ व्यवसाय सम्भालता था। कृष्णा बीए पास थी।

सुरेन्द्र बाबू कृष्णा को लेकर बड़े चिन्तित थे। बेटी के हाथ पीले करने के लिए काफी कोशिश की थी। कई अच्छे घरानों में बात चलायी थी, किन्तु लड़केवाले कृष्णा को देखने के बाद नापसन्द कर देते थे। कृष्णा साधारण नैन-नक्श की सांवली युवती थी।

जब मुखर्जी बन्धुओं ने सुरेन्द्र बाबू से कृष्णा की शादी की बात चलायी, तो सुरेन्द्र बाबू को अनायास ही आशा की किरण दिखने लगी। प्रबोध मुखर्जी ने कृष्णा को देखने के बाद राखाल के लिए पसन्द कर लिया। फिर एक दिन वह राखाल को साथ लेकर सुरेन्द्र बाबू के घर पहुंचा और कृष्णा को दिखा दिया। राखाल ने उसे अपनी शादी के लिए पसन्द कर लिया। फिर सुरेन्द्र बाबू भी राखाल के घर तथा कारखाने हो आये। खोज-खबर लेते वक्त उन्हें राखाल के सम्बन्ध में कुछ आपत्तिजनक बातें पता चली थीं। सच्चाई जानने के लिए वह प्रबोध मुखर्जी के घर पहुंचे और बोले, "मुझे राखाल के सम्बन्ध में सूचना मिली है कि वह लड़कियों से नाजायज सम्बन्ध रखता है।"

"नहीं सुरेन्द्र बाबू, यह सब अफवाह है।" उनकी बात सुनते ही प्रबोध मुखर्जी बोला, "वह कम उम्र में ही अच्छी-खासी सम्पत्ति के मालिक हैं। लोग उनके वैभव से जलते हैं। इसलिए उनके सम्बन्ध में स्कैंडल उड़ाते फिरते हैं। आप निश्चिंत रहें। राखाल में कोई दुर्गुण नहीं है।"

सुरेन्द्र बाबू ने सहज ही विश्वास कर लिया और शादी की तिथि पक्की कर तैयारियों में जुट गये। २२ अप्रैल '८७ को भव्य समारोह में बड़ी धूमधाम से कृष्णा और राखाल का विवाह सम्पन्न हो गया। सुरेन्द्र बाबू ने राखाल को पचास हजार रुपये नकद, बीस तोले सोने के साथ एक लाख का फ्लैट भी खरीद दिया। साथ में वीसीआर और छोटे-बड़े अनेक सामान दिये। राखाल देवनाथ को अपने ससुर से किसी तरह की शिकायत नहीं हुई। वह जैसा चाहता था, वैसा ही मिला। उसने दहेज की नकदी से अपने डूबते व्यवसाय को पुनः सम्भाल लिया।

कृष्णा राखाल के घर पहुंची। वह अपने पति के प्रति बड़ी निष्ठा के साथ समर्पित थी। उसकी दृष्टि में राखाल किसी देवता से कम नहीं था। स्वयं सुदर्शन होते हुए भी उस जैसी कुरूप युवती को जीवनसंगिनी बनाने में वह जरा भी नहीं हिचका था। कृष्णा अपने पति और अनीमा के साथ उस फ्लैट में ही रहने लगी। शादी में मिले फ्लैट का उपभोग राखाल ने नहीं किया। राखाल ने कृष्णा को बता दिया कि अनीमा उसकी बहन की लड़की थी और साथ रहकर नौकरी करती थी। यह जानकर कृष्णा ने अनीमा को उचित सम्मान दिया और उसका खयाल रखने लगी। वह रसोई बनाती और बड़े प्रेम से राखाल और अनीमा को खिलाती। दस बजे राखाल अपने दफ्तर चला जाता और अनीमा अस्पताल।

दिनभर वह अपने पति के खयालों में डूबी शाम की प्रतीक्षा बेसब्री से करती रहती। घर में दिल बहलाने के लिए टीवी, वीसीआर मौजूद था। पर उसे तनहाई में पति की इन्तजारी की गुदगुदाहट ही अच्छी लगती थी। अभी उसकी हथेलियों से शादी की मेहंदी भी न छूटी थी कि उसकी नजर से उसका पति गिर गया। शाम को राखाल अपनी मोटर-साइकिल से घर लौटता, तो अनीमा उसके पीछे बैठी होती। अनीमा की छुट्टी पांच बजे हो जाती थी। देर से घर लौटने का कारण पूछने पर वह कृष्णा को बताती कि ओवरटाइम चल रहा है। राखाल अपने सम्बन्ध में सफाई देता कि बिजनेस के काम ही ऐसे होते हैं कि देर हो जाती है।

कुछ दिनों की बात होती, तो कृष्णा उनके जवाबों से सन्तुष्ट हो जाती। लेकिन वे दोनों तो हमेशा कुछ रात बीते ही घर लौटने लगे। तब कृष्णा को यह जानकारी टुकड़ों-टुकड़ों में मिल गयी कि वे दोनों शाम को कहीं अलग चले जाते थे और घण्टों साथ रहकर घर लौटते थे। पर निश्छल कृष्णा के संस्कार इसे स्वीकार नहीं कर पा रहे थे। पड़ोस के लोगों की बातों पर जब वह गहराई से सोचती, तो एक पवित्र रिश्ता राखाल और अनीमा के बीच दीवार बनकर खड़ा हो जाता। तब कृष्णा चुप रहना ही श्रेयस्कर समझ लेती। लेकिन वह दीवार भी एक दिन उसकी नजरों के सामने टूट गयी।

एक रात कृष्णा की नींद अचानक उचट गयी। राखाल बिस्तर से गायब था। इतनी रात गये वह कहां चले गये। संशय कृष्णा की नींद ले उड़ा। वह बेडरूम से बाहर निकली। तभी उसके कानों में अनीमा के कमरे से आ रही अपने पति की आवाज सुनाई पड़ी। वह उस कमरे के अन्दर से बन्द दरवाजे के पास जाकर खड़ी हो गयी। थोड़ी देर में दरवाजा खुला। राखाल बाहर निकला, तो सामने कृष्णा को देखकर हड़बड़ा गया। कृष्णा ने झांककर कमरे में देखा, अनीमा अस्त-व्यस्त दशा में बिस्तर पर लेटी थी।

कृष्णा चुप न रह सकी। वह राखाल के कन्धे पकड़कर झकझोरते हुए बोली, "मैं पूछती हूं, आपको यही सब करना था, तो मुझसे शादी करने की क्या जरूरत थी?"

कृष्णा की बात सुनकर अनीमा भी अपने कमरे से निकल आयी। वह कृष्णा से आंखें न मिला सकी।

"कृष्णा!" राखाल अपनी पत्नी से बोला, "जब हकीकत सामने आ ही गयी है, तो साफ-साफ सुन लो। मैं अपने और अनीमा के पारिवारिक रिश्ते को नहीं मानता। यह मेरी प्रेमिका है। हम दोनों एक-दूसरे से शादी करने को भी तैयार थे। पर यह संयोग था कि मेरे बिजनेस में घाटा आ गया और मुझे बिजनेस सम्भालने के लिए पैसे की जरूरत आ पड़ी थी। मजबूरन मुझे तुम जैसी काली-कलूटी लड़की से विवाह करना पड़ा।"

राखाल की बातों से मक्कारी टपक रही थी। कृष्णा फफक-फफककर रो पड़ी। उसे अपने पति से घृणा हो गयी। इसके कुछ दिनों बाद सुरेन्द्र बाबू बेटी की खैरियत जानने उसकी ससुराल पहुंचे। कृष्णा ने रो-रोकर अपने पिता को सारी बात बता दी। सुरेन्द्र बाबू हतप्रभ रह गये। बेटी के हित में वह भी तो अंधे बन गये थे। राखाल के बारे में ऐसी-वैसी बातें पता चलने पर भी उन्होंने विश्वास नहीं किया था। वह कृष्णा को सान्त्वना देते हुए बोले, "भगवान पर भरोसा रखो बेटी और धैर्य से काम लो। मुझे अब भी विश्वास है कि एक-न-एक दिन राखाल को अपनी गलती का एहसास होगा और वह सुधर जायेगा। वैसे मौका देखकर मैं राखाल को समझाने की कोशिश करूंगा।"

सुरेन्द्र बाबू भारी मन से घर लौट गये और कृष्णा अपनी बदकिस्मती पर आंसू बहाती रही। उसे जब अनीमा और पति की हरकतें कचोटतीं, तो वह राखाल से झगड़ा कर बैठती। बदले में उसे पति की गालियों और मार का सामना करना पड़ता। ऐसे में एक दिन राखाल ने पत्नी से कहा, "कृष्णा मुझे चालीस हजार रुपये की सख्त जरूरत आ पड़ी है। तुम अपने पिता से मांग लाओ।"

कृष्णा ने रुपये मांगने के लिए अपने पिता के पास जाने से साफ इन्कार कर दिया। राखाल भड़क उठा और उसके बालों को बेदर्दी से मुट्ठी में भींचते हुए बोला, "कृष्णा, तुम्हें अगर मेरे साथ रहना है, तो मैं जो कहूंगा, उसे करो, वरना तुम अपने बाप के घर जा सकती हो। मैं तुमसे कोई सम्बन्ध नहीं रखूंगा।"

अंततः कृष्णा को अपने पिता के पास जाना ही पड़ा। बेटी की बात सुनने के बाद सुरेन्द्र बाबू द्रवित होकर बोले, "बेटी, तुम घर जाओ और राखाल से कहना कि अगर उसे पैसे की जरूरत है, तो मुझसे मिलकर ले जाए।"

कृष्णा लौट गयी और अपने पिता की बात पति को बता दी। तब कुछ दिन अपने ससुर की बात पर विचार करने के बाद एक दिन राखाल सुरेन्द्र बाबू के दफ्तर गया और उनसे चालीस हजार रुपये की मांग की।

"राखाल, मैं तुम्हें रुपये दूंगा, किन्तु एक शर्त पर," सुरेन्द्र बाबू बोले, "तुम मेरी बेटी और अपनी जिन्दगी के बीच से अनीमा को दूर कर दो। वह नौकरी करती है। उसे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सरकारी क्वार्टर आसानी से मिल जायेगा। फिर पति-पत्नी के बीच उसका भला क्या काम?"

सुनकर राखाल तिलमिला उठा। बोला, "अनीमा मुझसे दूर नहीं रह सकती। रही रुपयों की बात, तो मैं आपसे खैरात नहीं मांग रहा हूं। कर्ज मांग रहा हूं, ब्याज सहित वापस कर दूंगा।"

"देखो बेटे," सुरेन्द्र बाबू ने उसे समझाया, "मैं अपने वचन का पक्का हूं। मैंने जो कहा है, वही मेरा अन्तिम निर्णय समझो। जिस दिन तुम अनीमा को अपने घर से अलग कर दोगे, उस दिन मैं स्वयं आकर तुम्हें रुपये दे जाऊंगा।"

राखाल ने कोई जवाब नहीं दिया। सुरेन्द्र बाबू, पुनः बोले, "तुम अपने व्यक्तिगत जीवन में जो भी करो, मुझे लेना देना नहीं। किन्तु अब कभी सुनने में आया कि तुम मेरी बेटी पर अत्याचार करते हो, तो मैं अदालत के दरवाजे खटखटाने से बाज नहीं आऊंगा। सब्र की सीमा होती है। मेरी भोली-भाली बेटी की जिन्दगी को तुमने नरक कर दिया है।"

राखाल खाली हाथ अपने ससुर के दफ्तर से लौट आया। शाम को उसने सारी बातें अनीमा को बतायीं। दोनों किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंच पाये। वे दोनों किसी भी हालत में अलग नहीं होना चाहते थे।

अनीमा जब ग्यारह-बारह साल की थी, तभी एक दिन बाटू उसे साथ लेकर राखाल के घर पहुंचा था। वह बोला, "मामा, मैं चाहता हूं कि अनीमा आपके पास रहे। मैं जब ड्यूटी पर चला जाता हूं तो अंजना से इसका प्रायः झगड़ा हो जाता है। मैं नहीं चाहता कि घर में अशान्ति रहे और अनीमा को तकलीफ उठानी पड़े। फिर आप भी अकेले हैं। अनीमा यहीं रहेगी, तो आपका दिल बहलेगा और यह घर का काम भी कर दिया करेगी।"

राखाल को भला क्या आपत्ति होती। बाटू और अनीमा उसकी दीदी अंजली की सन्तान थे। वर्षों पहले उसके बहनोई नरेन्द्र देवनाथ और दीदी अंजली की मृत्यु हो गयी थी। बस तभी से अनीमा राखाल के साथ रहने लगी थी। राखाल नहीं चाहता

था कि अनीमा को मां-बाप की कमी खले। उसने अनीमा का दाखिला स्थानीय स्कूल में करवा दिया। अनीमा पढ़ने लिखने में तेज थी। उसने सन् '८२ में मैट्रिक की परीक्षा पास कर ली। तब राखाल ने अनीमा को ठाकुर पुकूर के कैंसर हॉस्पिटल में नर्स की नौकरी दिला दी। अनीमा अब सयानी हो चली थी। वह सुन्दर थी। जब वह छोटी थी तो अपने मामा राखाल के पास एक ही बिस्तर पर सोती थी। पर जैसे-जैसे वह सयानी होती गयी, राखाल और उसके बीच के पवित्र रिश्ते का दायरा भी सिमटता गया और एक अपवित्र रिश्ते ने जन्म ले लिया।

१९८५ में जब अनीमा गर्भवती हो गयी थी, तो राखाल ने एक नर्सिंग होम में उसका गर्भपात करा लिया था। राखाल अनीमा पर इस कदर फिदा हुआ कि वह अपने व्यवसाय की उपेक्षा कर बैठा। फलस्वरूप उसका व्यवसाय चौपट होने लगा। तब उसने अपना बिजनेस बचाने और अपने तथा अनीमा के सुख की खातिर भोली एवं निश्छल कृष्णा का जीवन नारकीय बना दिया।

२६ मई '८७ की सुबह के नौ बजे थे। सुरेन्द्र बाबू अपनी फैक्ट्री में जाने की तैयारी कर रहे थे तभी दरवाजे की घण्टी बज उठी। उन्होंने आकर दरवाजा खोला। सामने दो अपरिचित युवक खड़े थे। उन्होंने उनसे पूछा, "क्या बात है?"

"आज सुबह कृष्णा भाभी किचेन में जल गयीं। हम लोग और राखाल दा मिलकर उन्हें एसएस के एम अस्पताल ले गये। उनकी हालत चिंताजनक है, जल्दी चलिए।"

"नहीं यह नहीं हो सकता।" सुरेन्द्र बाबू चीख पड़े। सुनते ही उनके घर में हाहाकार मच गया। सुरेन्द्र बाबू और रवि देवनाथ उन दोनों युवकों के साथ भागे-भागे अस्पताल पहुंचे। कृष्णा का सारा शरीर बुरी तरह जल गया था। चेहरा विकृत हो उठा था। सुरेन्द्र बाबू ने अस्पताल में राखाल की खोज की, पर वह गायब था। कृष्णा की हालत बहुत गम्भीर थी। डाक्टरों के प्रयास के बावजूद वह बच नहीं सकी।

डा० समीर बनर्जी ने कृष्णा देवनाथ को मृत घोषित करने के बाद इसकी सूचना थाने को भेज दी थी। साढ़े दस बजे ठाकुर पुकूर थाने के सब इंसपेक्टर समर मुखर्जी अपने सहयोगी आरएन घोष के साथ अस्पताल पहुंचे और पंचनामा तैयार करने के बाद कृष्णा के शव को पोस्टमार्टम हेतु मोमीनपुर शवगृह भेज दिया।

दोपहर को सुरेन्द्र बाबू ठाकुर पुकूर थाने पहुंचे और इन्चार्ज सुभाष अधिकारी को बताया कि कृष्णा को उसके पति राखाल देवनाथ और अनीमा ने आग लगाकर मार डाला है। उन्होंने उन दोनों के नाम कृष्णा की हत्या करने का मामला दर्ज करवाया। श्री अधिकारी ने मामले की जांच-पड़ताल का भार सब इंसपेक्टर समर मुखर्जी को सौंप दिया। उसी शाम समर मुखर्जी राखाल को गिरफ्तार करने उनके घर पहुंचे। राखाल फरार था। अनीमा घर पर मौजूद थी, किन्तु वह राखाल के सम्बन्ध में कुछ बताने से हिचकिचा रही थी। काफी दौड़धूप करने के बाद राखाल को भी रात सात बजे भवानीपुर इलाके से गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस को दिये गये बयान में दोनों ने अपना अपराध स्वीकार कर लिया।

सुरेन्द्र बाबू अपनी बेटी की अकाल मृत्यु से दुखी थे। वे मामले की सही जांच के लिए पश्चिम बंगाल के मुख्यमंत्री ज्योति बसु से भी मिले। बाद में यह मामला सीआईडी को सौंप दिया गया। मामले की पूरी जांच के बाद सीआईडी ने अदालत में आरोप-पत्र प्रस्तुत कर दिया। अभी मामला अदालत में विचाराधीन है।

—राजीव कुमार रश्मि

—एड्स: सही जानकारी व सावधानी जरूरी है—

(पृष्ठ ४८ का शेष)

यौन संबंधों से बचें। यह सही नहीं है कि केवल समलैंगिक संबंधों में ही इसका खतरा है।

हमारे देश में समलैंगिक यौन संबंधों का नहीं अपितु विषमलैंगिक संबंधों का खतरा अधिक है। गरीबी तथा परिस्थितिवश कई स्त्रियां जाने-अनजाने देशी-विदेशी अनेक तरह के लोगों के साथ देह का व्यापार करती हैं और इस प्रकार उनमें उन पुरुषों के रोगों का संक्रमण हो जाता है। अगर कभी ऐसी कोई स्त्री एड्स के मरीज से यौन संबंध कर ले, तो सोचने की बात है कि उस संबंध के बाद अनजाने ही उस स्त्री से संबंध रखने वाले कितने ही लोगों में एच०आई०वी० का संक्रमण हो जाएगा। इसलिए बहुपुरुषगामी स्त्रियों और बहुस्त्रीगामी पुरुषों से यौन-संबंधों से बचें।

२. यदि पति या पत्नी में इस रोग के वायरस मौजूद हों, तो सहवास से बचें। ऐसे में गर्भधारण न किया जाए, क्योंकि पति से पत्नी में और पत्नी से संतान में वायरस हस्तांतरित हो सकते हैं।

३. जहां तक हो सके रक्त हस्तांतरण से बचें। यदि किसी ऑपरेशन या दुर्घटना के बाद बाहर से खून लेना जरूरी हो जाए, तो पूरी जांच-पड़ताल किए बिना हर किसी का रक्त ग्रहण न करें। परिवार वालों को चाहिए कि अपने मरीज को बचाने के लिए खरीद कर दूसरों का खून देने से बेहतर है, वे अपना और अपने स्वस्थ संबंधियों का खून देकर अपने मरीज को लाभ पहुंचाएं।

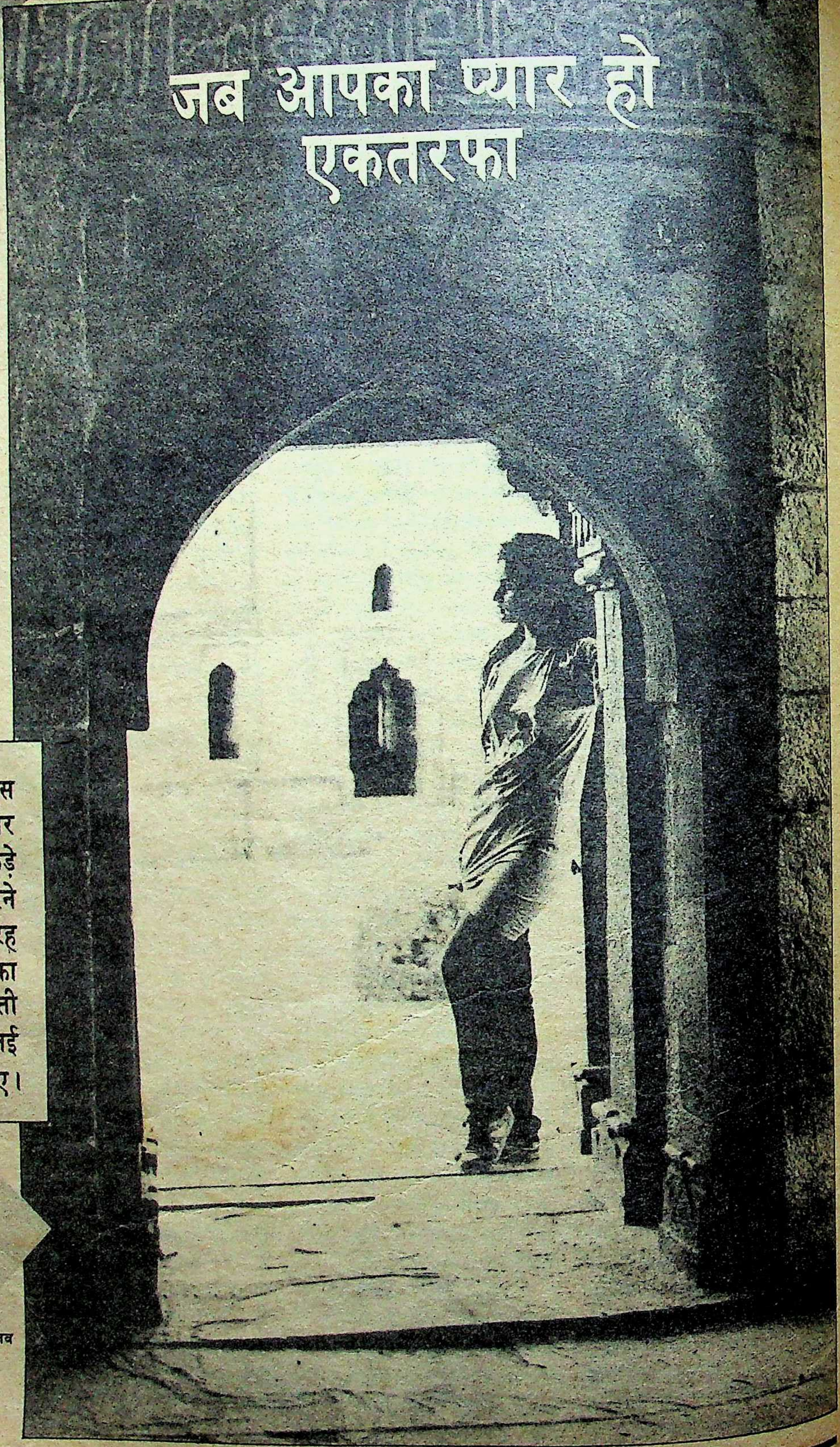
४. इंजेक्शन के लिए डिस्पोजेबल सिरिंज और डिस्पोजेबल सुइयों का इस्तेमाल करें। ड्रग एडिक्ट, जो इंजेक्शन द्वारा नशा लेते हैं, अकसर एक ही सुई और सिरिंज को बहुत से लोग इस्तेमाल में लाते हैं। ऐसे नशे और इंजेक्शन से बचें।

—प्रस्तुति: उमा पंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब आपका प्यार हो एकतरफा



यदि आप महसूस करती हैं कि आपका प्यार एकतरफा है, तो उसे कड़े दिल से स्वीकार करने की कोशिश कीजिए। तरह-तरह के तर्कों से उस एकतरफा प्यार को जबरदस्ती दोतरफा मानने के लिए कतई तैयार न होइए।

मद्रास में एक सप्ताह तक चलनेवाली कान्फ्रेंस में सुगंधा ने महसूस किया, कि दिल्ली से आया सौरभ उसमें कुछ ज्यादा ही दिलचस्पी ले रहा है। उसे कोई बात पूछनी होती, तो वह सुगंधा से पूछता, ग्रुप डिसकशन में भी समूह के अन्य सदस्यों को छोड़कर वह सुगंधा की ओर ही मुखातिब रहता। आकर्षक, हंसमुख, अपने विषय के जानकार सौरभ से मिलकर सुगंधा भी बहुत प्रभावित थी। जिस दिन बड़े से हाल में अपार भीड़ के सामने सौरभ ने अपना पेपर पढ़ा तो सुगंधा मंत्रमुग्ध-सी सुनती रही, हाल में बजती तेज

छाया: गिरीश श्रीवास्तव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तालियों की गड़गड़ाहट से सौरभ के प्रति उसके दिल में प्यार-सा उमड़ पड़ा। हाल से बाहर निकलते ही उसने सौरभ को बधाई दी। कल तक सिर्फ आकर्षक लगनेवाला सौरभ उसे बहुत कुछ लगने लगा। कल्पना में सौरभ को लेकर न जाने जीवन के कितने सपने उसने बुन डाले।

कान्फ्रेंस के अंतिम दिन रंगारंग कार्यक्रम में जब सौरभ ने 'कौन कहता है मोहब्बत की जुबां होती है, गजल गायी तो भाव विभोर सुगंधा गजल के शब्दों में खो गयी। उसे लगा जैसे जान-बूझकर सौरभ उसी के लिए ही गा रहा हो।

जो सुगंधा शुरू-शुरू में मद्रास आने पर बोर हो रही थी, वही सौरभ का साथ मिलने के बाद चाहने लगी थी कि यह कान्फ्रेंस यों ही अनन्तकाल तक चलती रहे। पर कान्फ्रेंस समाप्त हुई, तो वहां से लौटना ही था। दिल में प्यार का मीठा-मीठा दर्द समेटे सुगंधा नागपुर चली आयी, सौरभ भी दिल्ली लौट गया।

नागपुर आने के बाद सौरभ की मुलाकातों और उसकी बातों की याद में ही खोयी रहती थी सुगंधा। उसे विश्वास था अवश्य सौरभ के दिल की हालत भी उसी के जैसी होगी, वह अवश्य दिल्ली से उसे पत्र डालेगा। कभी सोचती कहीं पत्र डालने से पहले स्वयं सौरभ ही नागपुर न पहुंच जाये। बड़ी बेचैनी से वह पत्र की प्रतीक्षा कर रही थी, पर सौरभ का कोई पत्र नहीं आया।

एक महीना सरक गया, न तो सौरभ स्वयं ही आया और न उसका कोई पत्र ही आया। इस पर सुगंधा अपने प्यार भरे दिल को तसल्ली देती। लगता है, सौरभ बहुत शर्मीला है। शर्मीला न होता तो अवश्य मद्रास में ही कुछ कहता। कभी सोचती, सौरभ दिल्ली जाकर बहुत व्यस्त हो गया होगा, शायद उसे समय नहीं मिल पाता होगा।

अक्सर ऐसा होता है, प्रेम में नाकामयाब होने पर हम अपने दिल को झूठी तसल्ली देने का प्रयास करते हैं। जिसे हम प्यार करते हैं, वह हमें प्यार नहीं करता, इसे हम स्वीकार करना ही नहीं चाहते।

यह सच है कि प्यार एक बहुत ही सुखद अनुभूति है। किसी से प्यार होने पर कभी दिल 'मिले हो जबसे तुम हमको, ये दुनिया खूबसूरत है' गुनगुनाता है, तो कभी 'जिंदगी धूप तुम घना साया', साथी को पाकर अनुभव करता है। अगर प्यार की ये सुखद कल्पनायें सच हैं, तो प्यार की दुखद कल्पना, 'जो मैं ऐसा जानती प्रीत किये दुख होय, नगर ढिंढोरा पीटती प्रीत न करियो कोय' भी सत्य है।

नीला अपने आफिस के एक सहयोगी को बहुत पसंद करती थी। अक्सर किसी-न-किसी बहाने उसे घर में आमंत्रित करती और तरह-तरह के व्यंजन बनाकर उसे खिलाती। कभी उनके घर अपना नौकर भेजकर उन्हें बुलाती, उनके ना-ना करने पर भी कभी खाना खिलाती तो कभी जबरदस्ती कॉफी पिलाती।

पर कभी-कभी नीला को महसूस होता, कि सहयोगी महाशय कुछ-कुछ रूखे स्वभाव के हैं। हमेशा उसके जोर देकर बुलाने पर ही आते हैं। कभी अपनी मर्जी से नहीं आते और न ही मुझे कभी अपने घर ले जाते हैं। नहीं-नहीं वे रूखे नहीं हैं, असल में वे बहुत समझदार हैं। सोचते होंगे कि ऐसे बिना बुलाये जाने पर आस-पास वाले पता नहीं क्या सोचेंगे? अपने घर भी इसलिए नहीं ले जाते, क्योंकि उनका बड़ा-सा परिवार है। हो सकता है उनके परिवार वाले पुराने विचार के होंगे?

ये सारे तर्क ही प्यार में बेवकूफ बनाने में मुख्य रूप से जिम्मेदार हैं। जब किसी से प्यार होता है, तो उसी समय से दिल-दिमाग की छुट्टी करके उसका स्थान स्वयं ले लेता है। फिर तो दिमाग पर चलती है दिल की हुकूमत। दिमाग वही सोचता है, जो दिल चाहता है और वही तर्क देता है जो दिल के पक्ष में हो।

क्यों होता है ऐसा?

मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि हम सभी खूबसूरत, खतरनाक अहसास के गिरफ्त में होते हैं। इसकी पकड़ इतनी मजबूत होती है कि हम चाहकर भी इससे स्वयं को मुक्त नहीं कर पाते। ऐसे में हम दोहरे विचार के शिकार हो जाते हैं। एक ओर तो प्यार हमें आघात पहुंचाता है, दूसरी ओर फौरन उसी आघात की परवाह न करके हम अपने प्यार के पक्ष में कोई दूसरी दलील पेश कर देते हैं। अपने प्यार की असफलता को स्वीकारना बर्दाश्त से बाहर होता है।

प्यार में कदम-कदम पर मिलने वाली असफलता को आंखों से देखने और दिल से महसूस करने के बावजूद भी हम बड़ी उदारता से उसे यह सोचकर टाल देते हैं कि ये तो प्यार की दुनिया में पहला, दूसरा फिर तीसरा कदम है। अपने एक-तरफा प्यार को सफल बनाने के लिए, प्रेमी का दिल जीतने के लिए, उसे आकर्षित करने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं।

सुमेधा जब सीधे-सरल रवीन्द्र के संपर्क में आयी, तो उससे बहुत प्रभावित हुई। रवीन्द्र को आकर्षित करने के लिए उसने जीन्स-टॉप, स्कर्ट-ब्लाउज पहनना छोड़कर साधारण साड़ी-ब्लाउज की वेशभूषा अपना ली। पूजा-पाठ में रवीन्द्र की गहरी आस्था देखकर वह भी नियमित रूप से पूजा पाठ करने लगी। रवीन्द्र को यह जताने के लिए कि उसे उसका कितना खयाल है अक्सर उससे टेलीफोन पर बात करती। रवीन्द्र का दिल जीतने के लिए सुमेधा ने अपनी पुरुष मित्र-मण्डली से भी नाता तोड़ लिया। पर कोशिशों के बावजूद भी सुमेधा रवीन्द्र का दिल न जीत सकी। जिस दिन रवीन्द्र अपने घरवालों द्वारा पसंद की गयी लड़की से सगाई करके लौटा तो सुमेधा ने उसे टेलीफोन किया। अनाप-शनाप उसके दिल में जो आ रहा था वह रोते-रोते कह रही थी। टेलीफोन पर ही रोते-रोते उसकी हिचकी बंध गयी थी।

भावुकता ठीक नहीं

भावुकता की यह स्थिति अत्यंत कष्टप्रद होती है। भावनाओं पर लगी ठेस से व्यक्ति एकदम बौखला जाता है। कई बार तो विवेकशून्य होकर अजीबोगरीब हरकतें कर बैठता है।

मंजुला को जब मालूम हुआ, कि उसका प्रेमी उससे बेवफाई करके किसी दूसरी लड़की से प्रेम की पेंगें बढ़ा रहा है, तो मंजुला अपनी अच्छी-खासी नौकरी से इस्तीफा देकर वह शहर ही छोड़कर चली गयी। प्यार टूट जाने से कोई प्राण तो नहीं छूट जाते। प्राण चलाने के लिए तो पैसे की आवश्यकता होती ही है। जब मंजुला को पैसों की जरूरत हुई तो अनजान शहर में नौकरी की तलाश में उसे बहुत भटकना पड़ा।

इस तरह विवेकशून्य होना ठीक नहीं। प्यार में यह सोचकर धैर्य धारण करना, कि आज नहीं तो कल, और कल नहीं तो परसों हम प्रेमी का दिल जीत ही लेंगे, ठीक नहीं। कल-परसों नहीं आपको बरसों लग सकते हैं। फिर भी आप जबरदस्ती किसी को प्यार करने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। प्रेमी का दिल जीतने के लिए तरह-तरह के हथकंडे अपनाने से पहले खुद के बारे में तो सोचिए। अगर आपको कोई अच्छा नहीं लगता, तो उसकी लाख कोशिशें भी आपके दिल में उसके प्रति जगह बनाने में असमर्थ होती है।

वह मंजुला, जो प्रेमी के प्यार को भुलाने के लिए शहर छोड़कर चली गयी। उसी का पड़ोसी नरेन्द्र उस पर बुरी तरह फिदा था। मंजुला के घर आने का कोई-न-कोई बहाना वह ढूंढ़ता रहता था। बस के इंतजार में खड़ी मंजुला के सामने अपने स्कूटर से छोड़ने का प्रस्ताव अक्सर वह रखता। पर मंजुला उपेक्षा से मना कर देती। कहीं बाहर जाता, तो अवश्य पूछने आता, "मैं बाहर जा रहा हूं। आपको वहां से कोई सामान तो नहीं मंगवाना।" अपने घर उसका आना-जाना मंजुला को कतई न भाता। अक्सर उसके आने पर वह मुख ढंककर लेट जाती और पड़ोसिन के बच्चे से कहलवा देती, "सोयी हूं।" नरेन्द्र उसके जितना नजदीक आने का प्रयत्न करता, वह उससे उतनी ही दूर चली जाती।

अतः प्यार में विवेकशील रहिए। अगर आपको लगता है कि आपके प्यार का जादू आपके प्रेमी पर नहीं चल रहा है, तो अपने आत्मविश्वास की मजबूती पर मत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्त्रियों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये
प्रामाणिक औषधि
व टानिक

हेमपुष्पा स्त्रियों को स्वस्थ बनाने वाली एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि व टॉनिक है जिसका निर्माण उनके शरीर की विशेष रचना और खास जरूरतों को ध्यान में रखकर किया गया है।

हेमपुष्पा नये रक्त का निर्माण करने के साथ-साथ रक्त को साफ करती है जिससे नारी सौन्दर्य खिल उठता है।

हेमपुष्पा हार्मोनल असंतुलन ठीक करती है।

हेमपुष्पा स्त्रियों की घबराहट, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, भूख न लगना, अनुत्साह, हथेली व तलवों की जलन, शरीर टूटना, कमर तथा पेडू का दर्द तथा मानसिक एवं शारीरिक थकावट को दूर कर जीवन में स्फूर्ति व उमंग लाती है।

हेमपुष्पा 50 वर्षों से अधिक आजमाई हुई एक हानिरहित, विश्वसनीय और स्थाई लाभप्रद बेजोड़ औषधि है।

सभी प्रमुख दवा विक्रेताओं के पास उपलब्ध

निर्माता

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस

4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2

शाखाएं : दिल्ली, गाजियाबाद, नागपुर, इन्दौर

Sampan – 130

जाइए। इससे आत्मविश्वास के टूटने का खतरा अधिक है। जहां आपका आत्मविश्वास टूटा, वहां आपको टूटते भी देर न लगेगी।

क्या करें ?

ऐसी स्थिति में जब आप महसूस करें कि आपका प्यार एक-तरफा है, उसे कड़े दिल से स्वीकार करने की कोशिश कीजिए। तरह-तरह के तर्कों से उस एकतरफा प्यार को जबरदस्ती दोतरफा मानने के लिए कतई तैयार न होइये।

अपने प्यार की असफलता पर दिल की भावनाओं के स्थान पर दिमाग के तर्कों को महत्व दीजिए। भावनाओं में बहकर नौकरी छोड़कर जाना, अपना कैरियर दांव पर लगाना, अजीबोगरीब हरकतें करना, टेलीफोन पर रोना-धोना मचाना या प्रेमी से प्यार की भीख के लिए गिड़गिड़ाना ठीक नहीं। जिस व्यक्ति के लिए आपके दिल में प्यार ही न हो, फिर उसके लिए आंसू बहाना या प्यार की भीख मांगना भला कहां तक उचित है?

असफल प्यार वाली स्थिति आने पर अपना रवैया शांत रखिये, ताकि आपके प्रेमी को महसूस हो सके कि अगर उसे आपकी कोई परवाह नहीं है, तो आपको भी उसकी कोई परवाह नहीं है।

यद्यपि एकतरफा प्यार की राहें आघात, दुख और आंसुओं के कांटों से भरी हैं, फिर भी इस एकतरफा प्यार की हार को प्यार करने वाले दिल में संजोकर रखे रहते हैं। अक्सर पीछे मुड़कर वे इस एकतरफा प्यार में अपने लगाव की सुखद अनुभूति को महसूस करते हैं।

अपने कालेज के दिनों में देवेशजी ने जिस लड़की दिव्या से प्यार किया, उसके पास उन्होंने अपने दिल का हाल पत्र द्वारा भेजा और उसने शादी का प्रस्ताव भी लिखा। पर दिव्या ने बड़ी शालीनता से पत्र का उत्तर दिया और शादी वाले प्रस्ताव पर साफ शब्दों में इंकार लिख दिया। पत्र की अंतिम पंक्ति में मात्र शिष्टतावश उसने देवेशजी के सुनहरे भविष्य की कामना की।

देवेशजी की दिव्या से शादी नहीं हो पायी। पर आज भी दो वयस्क बच्चों के पिता देवेशजी उस एकतरफा प्यार के खूबसूरत अहसास को दिल में समेटे हैं। आज भी वे उस प्यार में एक लगाव सा महसूस करते हैं।

एकतरफा प्यार का अंजाम चाहे जितना भी दुखदायी क्यों न हो, फिर भी प्यार करने वाले मानते हैं, कि इस प्यार से मिलने वाले दर्द की तुलना में किसी को प्यार करने की सुखद अनुभूति कहीं ज्यादा श्रेष्ठ है। और दिल को सुकून देने वाला यही अहसास प्यार करने वालों को प्यार की जंग में कूदने के लिए प्रेरित करता है। प्यार करने वाले प्यार के अंजाम से नहीं डरते। प्यार हमेशा पाने के लिए ही नहीं, कभी खोने के लिए भी किया जाता है, उस खोने की भी अपनी अलग खूबसूरती है।

—मनोरमा स्पेशल सेल

अनुभव

जब झूठ का सहारा लेना पड़ा

भला कौन कह सकता है कि वह सदा सच बोलता है। दूसरे की भलाई के लिए, अपने स्वार्थ के लिए, बिगड़े काम को बनाने के लिए और न जाने किस-किस के लिए झूठ का सहारा लेना पड़ता है। आपने भी झूठ का सहारा लिया होगा। याद कीजिए, वह प्रसंग, कलम उठाइए और लिख भेजिए। लिफाफे पर 'अनुभव स्तंभ के लिए' लिखना न भूलिए। रचना की अंतिम तिथि २८ फरवरी है।

—संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—कामकाजी महिलाओं के लिए आसान दावती व्यंजन—

(पृष्ठ ५१ का शेष)

अण्डे के भली-भांति मिलाकर उबाल लें। जब सूप गाढ़ा हो जाये व मटर पक जाये तो अजीनोमोटो डाल दें। परोसते समय नमक, काली मिर्च छिड़कें।

बिरयानी खास

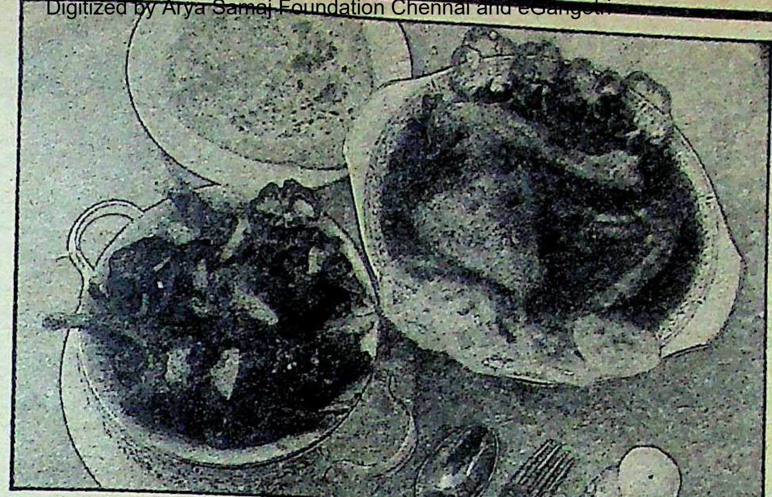
सामग्री: १/२ किग्रा० बासमती चावल, (एक कनी का कच्चा) ८-१० धागे केसर थोड़े से गरम पानी में भिगोये हुए, २ कप कीमा-मटर की पकी हुई सूखी सब्जी अथवा २ कप मसले हुए पनीर व मटर की सूखी सब्जी, ३/४ छोटा चम्मच नारंगी तरल रंग, ३ बड़े चम्मच घी, २ छोटे चम्मच गरम मसाला, ६ छोटी इलायची का पाउडर, स्वादानुसार नमक, सजावट के लिए: चांदी का वर्क।

विधि: पतीले में घी गरम कर पके हुए चावल ५ मिनट तक भूनें व हलका सा नमक डालें, आधे में केसर का पानी व रंग मिला दें तथा बाकी आधे में गरम मसाला। दूसरे पतीले में दोनों चावल व सब्जी की एक के बाद एक सतह जमाकर धीमी आंच पर गरम कर लें। सर्विंग डिश से सजाकर ऊपर से चांदी का वर्क सजा दें। चाहें तो बिरयानी की सतह कार्निंग की डिश (ओवन में बेक करने वाली डिश) में सजा कर हलके गरम ओवन में गरम कर लें।

स्टफ्ड कैप्सिकम

सामग्री: ८-१० शिमला मिर्च, ३ ग्राम पनीर, एक बड़ा प्याज महीन कटा, कतरी हुई २ हरी मिर्च, थोड़ी सी हरा धनिया कतरा हुआ, स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला १ छो०च०, खटाई १/२ छो०च०, पिसा अदरक १ छो०च०, २ बड़े चम्मच मक्खन।

विधि: शिमला मिर्च को काटकर अंदर से खाली कर लें। खौलते पानी में डाल कर २ मिनट तक पकायें। छन्नी पर पलट कर पानी अलग कर दें। पनीर मसल कर उसमें मक्खन, सारी सामग्री मिला दें। इस मसाले को मिर्चों में भरकर बाहर से मिर्चों पर मक्खन लगा दें।



चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में सजाकर पहले से गरम ओवन में २२० सेंटीग्रेड पर १०-१५ मिनट ग्रिल अथवा बेक करें, जब तक बाहर से नरम न हो जाये।

अण्डा मसाला

सामग्री: ४ सख्त उबले अण्डे, एक बड़ा चम्मच नारियल का बुरादा, एक बड़ा चम्मच खसखस, १ बड़ा चम्मच मूंगफली दाना, ३ मध्यम आकार के प्याज कतरे हुए, आधा-आधा छोटा चम्मच पिसा लहसुन व अदरक, एक कप दही अथवा २ बड़े टमाटर कसे हुए, नमक, मिर्च व हल्दी स्वादानुसार, १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला सजावट के लिए, २ बड़े चम्मच तेल।

विधि: नारियल का बुरादा, खसखस, कच्ची मूंगफली को पीस लें। कड़ाही में तेल गरम कर प्याज, लहसुन और अदरक लाल कर लें। टमाटर या दही नमक, मिर्च, हल्दी व पिसे मसाले डालकर तेल छूटने तक भून लें। एक कप पानी डालकर तरी को खौलायें। अण्डों के स्लाइस काट कर तरी में छोड़ दें। ऊपर से गरम मसाला छिड़क दें।

फलोंवाला श्रीखण्ड

सामग्री: ५०० ग्राम ताजा गाढ़ा दही, ४०० ग्राम पिसी चीनी, १ छोटा चम्मच इलायची पाउडर, १/२ कप दूध, ६-८ धागे केसर (दूध में घोलकर), मौसमी फलों के छोटे-छोटे टुकड़े जैसे सेब, अनन्नास, अंगूर, चेरी आदि, सजावट के लिए कुछ चेरी अलग से।

विधि: दही को साफ महीन कपड़े में बांध कर टांग दें। २-३ घण्टे में उसका पूरा पानी निकल जायेगा व गाढ़ा थक्का बचेगा। इस थक्के में पिसी चीनी, इलायची व केसर तथा दूध मिलाकर खूब अच्छी तरह फेंटें। इसी में फल भी मिला दें। फ्रिज में ठण्डा कर ऊपर से चेरी सजा कर परोसें।

पीनट पालक

सामग्री: १/२ किग्रा० पालक (साफ कर एक कप पानी में उबाल कर पीस लें) १०० ग्राम मूंगफली कच्ची, एक बड़ा प्याज चौकोर कतरा हुआ, २ कप छाछ, एक बड़ा टमाटर, नमक स्वादानुसार, एक छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर, सजावट के लिए १ छोटा गरम मसाला पिसा, १ बड़ा चम्मच तेल, चुटकी भर राई, चार फांकें लहसुन कतरे हुए।

विधि: देगची में तेल गरम कर राई व लहसुन का छौंक लगायें। कटा प्याज डालकर भूनें, जब गुलाबी हो जाये, तो सारे मसाले डालकर पिसी पालक, छाछ, मूंगफली व कटा हुआ टमाटर डाल दें। धीमी आंच पर १० मिनट पकायें, जब छाछ व पालक एकसार हो जाये, तो उतार कर गरम मसाला छिड़क दें। यदि रस कम हो तो और पानी डालकर उबालें।

बैगन पुलाव (बांगी भात)

सामग्री: १/२ किग्रा० पुराना चावल, २५० ग्राम का एक बैगन, २ बड़े चम्मच सूखा नारियल कसा, एक बड़ा चम्मच पिसी धनिया, एक बड़ा चम्मच गरम मसाला, १ छोटा चम्मच [illegible] खसखस, नमक स्वादानुसार, एक बड़ा चम्मच भुनी सफेद तिल, तलने के लिए तेल, चावल भूनने के लिए दो बड़े चम्मच तेल।

विधि: दो बड़े चम्मच तेल गरम कर धुले चावल डालें व गुलाबी होने तक भूनें। चावल के भुन जाने पर सारे मसाले डालकर २ मिनट तक भूनें। पकने के लिए पानी डालें, इतना कि चावल खिला-खिला रहे, साधारणतया पतीली में पुलाव बनाने पर चावल से दुगुना पानी डाला जाता है। इसी बीच कड़ाही में तेल गरम कर बैगन के छोटे-छोटे टुकड़े तेज आंच पर तल कर निकाल लें। पुलाव उतारने से पहले उसमें तले हुए बैगन डाल कर दम देकर उतार लें।

स्वीट पोटैटो पुडिंग

सामग्री: १/२ किलो उबली शकरकंदी, १-१/२ लिटर दूध, ६ बड़े चम्मच चीनी या स्वादानुसार, १/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर, एक (सपाट) बड़ा चम्मच जिलेटिन पाउडर, एक बड़ा चम्मच कतरे हुए काजू अथवा पिस्ता, एक जेली मोल्ड। आधा कप दूध अलग से।

विधि: उबली शकरकंदी को छीलकर भली-भांति मसल लें। रेशे हटा दें। अब दूध, चीनी व शकरकंदी को मिलाकर धीमी आंच पर उबलने दें। दूध गाढ़ा होकर आधा होने दें। इसी बीच आधे कप हलके गरम दूध में जिलेटिन घोल कर जब वह घुल जाये तो दूध शकरकंद के मिश्रण में मिला दें। मिश्रण को खूब फेंट लें। इलायची व काजू मिलाकर मिश्रण को जेली मोल्ड में भरकर फ्रिज में जमने के लिए रख दें। चाहें तो मिश्रण में मनचाहा रंग भी मिला सकती हैं। जब पुडिंग जम जाये तो चारों तरफ से चाकू से ढीली कर सर्विंग डिश में पलट दें। चारों ओर किसी फल की फांकें सजा सकती हैं।

ऐप्रीकॉट चीज केक

सामग्री: बिस्किट सादे २०० ग्राम, मक्खन १०० ग्राम, डिब्बाबंद आडू १ टिन (मध्यम आकार का लगभग ४०० ग्राम का), ताजा पनीर २०० ग्राम, कैस्टर शुगर-पिसी चीनी ७५ ग्राम, जेलेटिन तीन छोटे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चम्मच, गाढ़ी क्रीम २०० ग्राम, पीला जैम २ बड़े चम्मच, सजावट के लिए पुदीने की पत्तियां।

विधि: बिस्कुटों को बेलन से क्रश-यानी पीस लें। डिब्बाबंद आड़ू की स्लाइस से चार स्लाइस रख कर बाकी को मिक्सी में प्यूरी बना लें। उसका रस अलग कर लें। मक्खन गर्म करके उसमें बिस्कुटें मिला दें, फिर बिस्कुट के मिश्रण को चिकनाई लगे डिश में टिन में दबा कर बिछा दें। क्रीम को इतना फेंटें, कि कड़ापन आ जाए। फिर २ बड़े चम्मच पानी गरम करें, उसमें जेलेटिन मिला दें। फिर जेलेटिन, चीनी, क्रीम, आड़ू की प्यूरी सबको पनीर के साथ मिलाकर खूब एक सार कर लें। बिस्कुट में बेस पर डालें और फ्रिज में सेट होने को रख दें। जब सेट हो जाए तो ऊपर से आड़ू की फांकें और पुदीने की पत्ती से सजा दें। जैम को आड़ू के ऊपर थोड़ा-थोड़ा लगा दें।

मुर्ग दरबारी

सामग्री: एक चिकेन के टुकड़े (७५० ग्राम), २ बड़े प्याज, कतरे हुए, १ छोटा चम्मच पिसी अदरक, १ छोटा चम्मच पिसा लहसुन, २ बड़े टमाटर कद्दूकस किये हुए, स्वादानुसार नमक, २ छोटे चम्मच मिर्च पाउडर, २ छोटे चम्मच धनिया पाउडर, २ छोटे चम्मच गरम मसाला पाउडर, कुछ टुकड़े साबुत गरम मसाला (दालचीनी, तेजपत्ता, ४-४ बड़ी व छोटी इलायची, १० काली मिर्च, जीरा एक छोटा चम्मच, दो बड़े चम्मच मक्खन अथवा घी।

विधि: कड़ाही में घी गरम कर साबुत गरम मसाला डालें व प्याज डालकर सुनहरा कर लें। घी से निकाल कर इन्हें महीन पीस लें। उसी घी में चिकेन के टुकड़े, लहसुन व अदरक डालकर तेज आंच पर भूनें। जब पानी सूख जाये, तब टमाटर, अन्य सारे मसाले, नमक, पिसा प्याज आदि डालकर पांच मिनट भूनें। एक-दो कटोरी, जितनी तरी चाहिए पानी डाल, इसे प्रेशर कुकर में एक सीटी होने तक या धीमी आंच पर १० मिनट तक पकायें। सर्विंग डिश में डालकर परोसें।

—प्रमिला परमार

एक सलाद ऐसा भी

सलाद के बिना भोजन आधा-अधूरा सा लगता है और गृहिणियां बड़े चाव से तरह-तरह से सलाद की प्लेटें सजाती भी हैं। बहरहाल आइए, आपको एक ऐसे सलाद के विषय में बतायें, जिसकी जानकारी पाकर आप हैरत में पड़ जायेंगी—सोचेंगी कहीं ऐसा भी हो सकता है! ८० हजार पौण्ड की मिली-जुली सामग्री से बना यह विशिष्ट सलाद विश्व का सबसे बड़ा सलाद समझा जाता है। उल्लेखनीय बात यह है कि इस अद्भुत सलाद को बनाने वाले बाब मार्टिन ने अपना नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्डस में दर्ज करवा लिया है।

इस अनोखे सलाद का निर्माण कैलिफोर्निया के सेलिनास घाटी मेले में हुआ। यों भी सेलिनास घाटी विश्व की 'सलाद राजधानी' के रूप में जानी जाती है। इस सलाद में जितनी सामग्री डाली गई है उनमें आइसबर्ग और मिश्रित शाक के कुल ४३ हजार सिरे, ४ हजार पौण्ड मूली, ४ हजार पौण्ड पालक, २ हजार पौण्ड टमाटर, २ हजार पौण्ड फूलगोभी, ६०० पौण्ड गाजर, १ हजार पौण्ड अजवाइन, ४०० पौण्ड लाल बन्दगोभी, ५०० पौण्ड छिली हुई प्याज, २०० पौण्ड हरी प्याज और २०० पौण्ड काली मिर्च शामिल है। इस सलाद को सुरक्षित रखने के लिए एक विशेष प्रकार का स्टील का बर्तन भी बनाया गया है। इस विचित्र सलाद की लम्बाई ४० फुट, चौड़ाई २४ फुट एवं गहराई छह फुट है।

कैसे आसान हो रसोई का काम?

महिलाओं का कार्य लगातार चलता रहता है और यदि कामकाजी हों तो हमेशा वे दौड़ती-भागती ही नजर आती हैं। पर मुसीबत तब आन पड़ती है जब घर में मेहमान आ जायें अथवा पतिदेव अपने मित्रों को अचानक रात की दावत का निमंत्रण दे आयें। अब ऐसी स्थिति में कामकाजी महिला दफ्तर से आकर बाजार जाये अथवा व्यंजन तैयार करे या बच्चों को होमवर्क कराये। फिर बचता है सबसे सुविधाजनक परन्तु खर्चीला उपाय-होटल से खाना मंगवाने का। समस्या जटिल अवश्य है, पर इसे सुलझाया अवश्य जा सकता है। जरा-सी सूझबूझ से काम आसान हो सकता है। साथ ही, मेहमान भी वाह-वाह कर उंगलियां चाटते रह जायेंगे।

महीने का राशन खरीदते समय निम्न वस्तुओं को लिस्ट में सम्मिलित करें:

१. संरक्षित की हुई चीजें जैसे बड़ी, पापड़, अचार, चटनियां, न्यूट्रीनगेट आदि। बड़ी, न्यूट्रीनगेट आदि से सब्जी ऐन वक्त पर बनाई जा सकती है। अचार-चटनियां कम सब्जी की पूरक होंगी। पापड़-चिप्स आदि तुरन्त स्नैक्स बनाने के लिए उत्तम हैं। इसी प्रकार पोहे, मूंगफली, साबूदाना आदि तल कर प्याज आदि से सजा कर जल्दी के स्नैक्स के लिए उत्तम है।

२. पैकेट वाली तथा डिब्बा बंद वस्तुएं: जैसे बेक्ड बींस, मटर, स्वीटर कार्न, सूप क्यूब आदि। सूप व फास्ट फूड बनाने के लिए, चीज व चीज पाउडर का प्रयोग अनेक रूपों में जैसे टिक्कों, भरवां पराठे, पिट्ज़ा, मीट, आमलेट आदि को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए, पकौड़े आदि तथा अन्य बहुतेरे व्यंजनों में प्रयोग के लिए। डिब्बा बंद फल, मिल्कमेड कस्टर्ड, जिलेटिन सिवइंयां, जेली आदि पुडिंग बनाने के लिए तथा मिल्क पाउडर आइसक्रीम व मिठाई के लिए; इन्स्टेंट मिक्स जैसे इडली, गुलाबजामुन, बड़ा आदि बनाने के लिए; नूडल्स रात के भोजन या झटपट स्नैक के लिए; फीकी बूंदी रायते व सब्जी के लिए। इनके अलावा आजकल बने बनाये भोजन के पैकेट जैसे पुलाव, सब्जियां आदि का प्रचलन भी आरंभ हो गया है। इन पैकेटों को खोल कर, भोजन गरम कर खायें।

छुट्टी के दिन या जब समय हो कीमा, कबाब के लिए तैयार कर लें। कबाब की शक्ल देकर पॉलीथीन बैग में फ्रीजर में रखे जा सकते हैं। चिकेन रोस्ट करके व मीट को भी रोस्ट करके पॉलीथीन के पैकेट में फ्रीजर में रख सकती हैं।

पिट्ज़ा बेस, कुलचे आदि फ्रिज में रखें। इनका उपयोग सुबह के नाश्ते, टिफिन व हलके-फुलके भोजन के लिए करें।

घर में छुट्टी के दौरान बनाकर संग्रहित वस्तुयें जैसे मेयोनीज सॉस, तला पिसा प्याज, पिसा लहसुन व अदरक, भुना हुआ पुलाव का चावल, उबले अण्डे (फ्रीजर में), उबले आलू, गूंधा हुआ आटा, धुली कटी सब्जियां आपके रोजमर्रा के भोजन बनाने में सहूलियत देंगी तथा समय की बचत करेंगी।

दावत का मेनू तैयार करते समय इन बातों को ध्यान में रखें। १. ऐसे व्यंजन बनायें जो पहले से बनाये जा सकें। २. जिन्हें एकदम गरम परोसना आवश्यक न हो। ३. जो आपने पहले भी बनाकर आजमाये हों। ४. जो सामान्यतः लोग पसंद करते हों। ५. जो जल्दी बनते हों तथा जिन्हें पूरे समय निरीक्षण की आवश्यकता न हो। ६. जो परोसने के पहले ओवन आदि में सरलतापूर्वक गरम किये जा सकें।

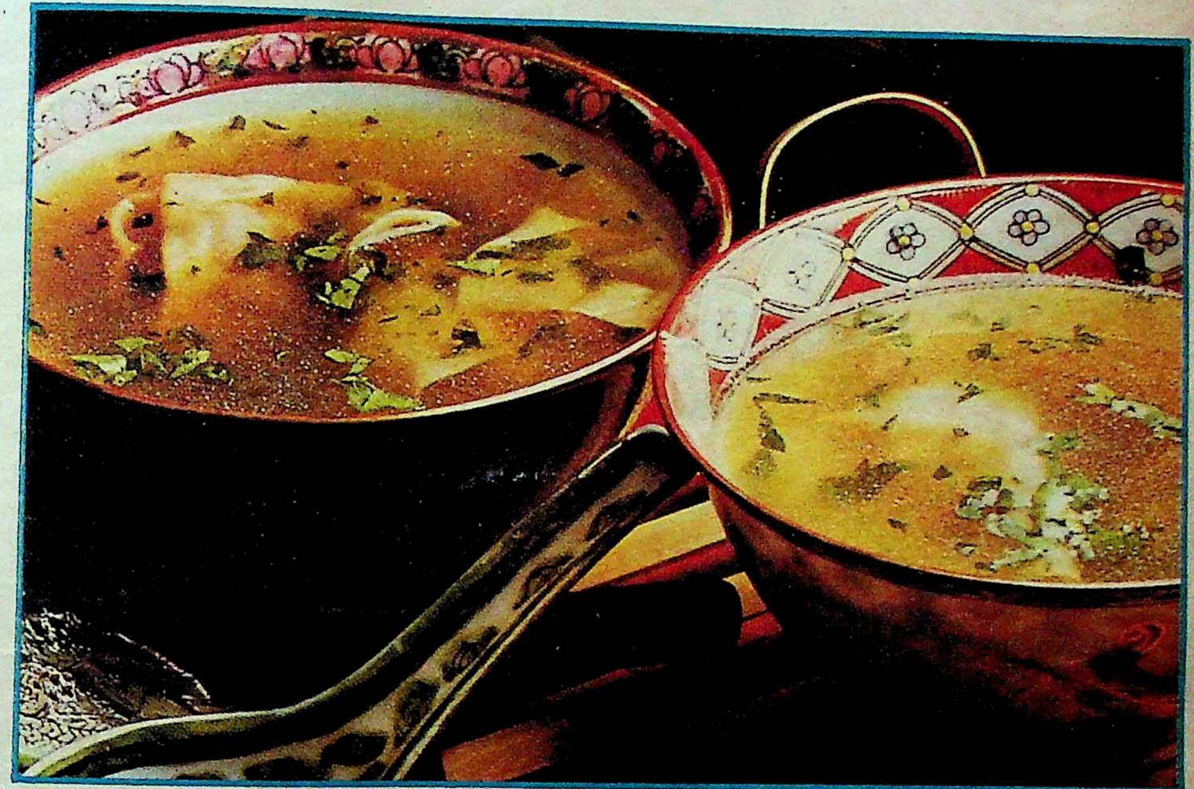
कामकाजी महिलाओं के लिए दावत का सबसे सुविधाजनक तरीका बूफे है जिसमें सारा खाना मेज पर लगाया हो और मेहमान अपने आप लेकर खायें।

—प्रमिला परमार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किशोर-किशोरियों के लिए कुछ देशी, कुछ विदेशी चटपटे स्वाद



चाइनीज कैबेज सूप

पुदीने का परांठा, जिमीकंद के कबाब

आपके किशोर बेटे या बेटी ने शाम को पार्टी का प्रोग्राम अचानक बना लिया है। उसकी फरमाइश है बहुत सारी चीजें नहीं, बस दो-तीन स्वादिष्ट चीजें बना दो, जो मित्रों को पसंद आ जाएं। ऐसे अवसर पर कबाब-परांठों की दावत या चाइनीज मेनू आपको बच्चों से 'सबसे अच्छी मम्मी' का खिताब दिलवाकर ही रहेगा। वैसे यूं भी स्वाद बदलने के लिए या मूड बदलने के लिए इन विधियों को आजमा सकती हैं।

पंचमेल सब्जी के कबाब

सामग्री : आलू २५० ग्राम, कच्चे केले ३-४, बन्द गोभी २५० ग्राम, कमल ककड़ी १०० ग्राम, बीन्स १०० ग्राम, चने की दाल २५० ग्राम, गर्म मसाला १ बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, १ प्याज, ४ हरी मिर्च, हरा धनिया बारीक कटा हुआ

(शेष पृष्ठ ७७ पर)

छाया : पवन महेन्द्र

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बच्चों के लिए विशेष

बच्चों को केक, पेस्ट्री, पुडिंग, बिस्कुट कितने पसंद होते हैं, यह हम सभी जानते हैं। लीजिए, उन्हीं के लिए ये सुन्दर, मजेदार व्यंजनों की विधियां पेश हैं। इन्हें उनकी पार्टी में बनाइये और उनकी प्रशंसा पाइये।

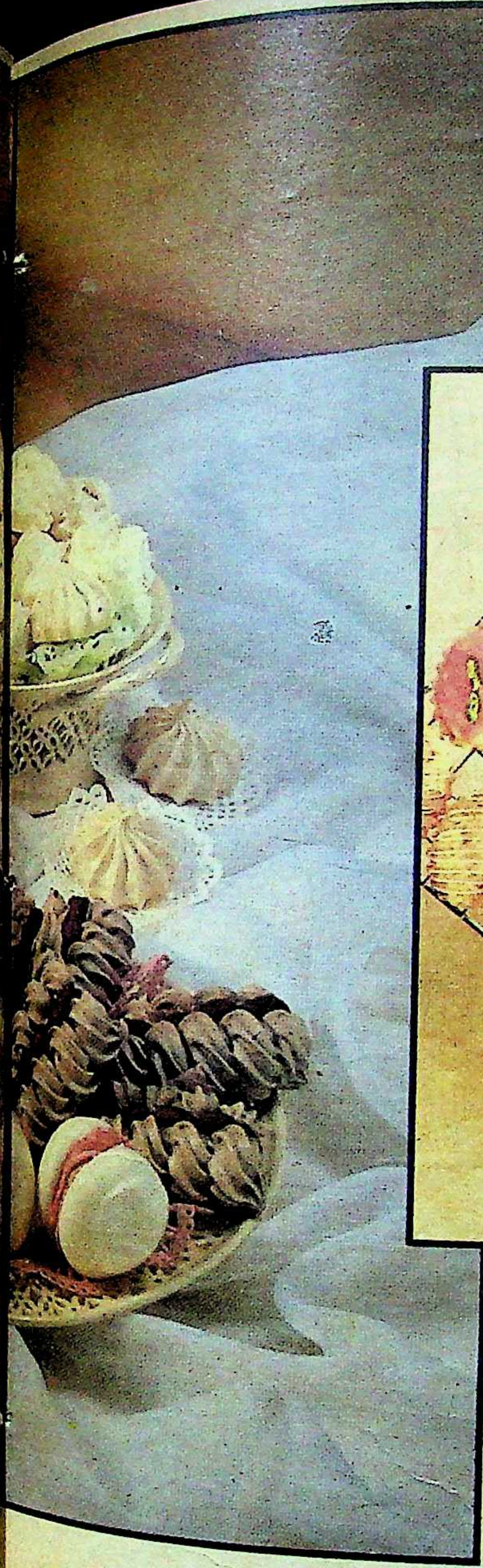
डबल चॉक मॉन्स्टर कुकीज

सामग्री : १०० ग्राम मक्खन बगैर नमक वाला, ७५ ग्राम कैस्टर शुगर, ५० ग्राम चीनी, एक अण्डा, कुछ बूंदें वेनिला एसेंस, १५० ग्राम मैदा, एक छोटा चम्मच कोको पाउडर, १/२ छोटा चम्मच सोडा बाईकार्ब, १/२ छोटा चम्मच नमक, १०० ग्राम सादी चॉकलेट के महीन कतरे टुकड़े।

विधि : मक्खन में कैस्टर शुगर मिला कर फेंटिए। फिर चीनी डालकर इतना फेंटिए कि मिश्रण एकसार होकर चिकना हो जाए। अण्डे को हलका सा फेंट कर उसमें वेनीला एसेन्स मिलाकर मिश्रण में भली भांति फेंटते हुए मिला दीजिए। मैदे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



में सोडा बाईकार्ब व कोको पाउडर मिलाकर तीनों चीजों को छान लीजिए। मैदे को चीनी व मक्खन के मिश्रण में थोड़ा-थोड़ा करके भली भांति मिला दीजिए। अब मिश्रण में चॉकलेट भी मिला दीजिए।

कई बेकिंग शीट्स के ऊपर हलकी चिकनाई लगाइए। मिश्रण को दस समान भागों में बांट लीजिए और रोल कर के गोलाकार बना लीजिए।

हर शीट पर काफी-काफी दूरी छोड़कर मिश्रण से तैयार की हुई दो से तीन गोलियों को रखिए ताकि बेक होने पर वे फैल सकें। पहले से गर्म किए हुए ओवन में शीट्स को रखकर मध्यम आंच पर बेक कर लीजिए। शीट्स को ओवन में से निकाल कर थोड़ा ठण्डा होने दीजिए। अब कुकीज को शीट पर से सावधानी से निकाल कर कूलिंग रैक पर ठण्डा होने को रख दीजिए। अगर चाहें तो ठण्डा होने पर कुकीज के ऊपर हलकी सी आइसिंग शुगर भी बुरक सकती हैं।

बेकिंग शीट्स पर ५ या ७.५ सेमी० की दूरी पर एक-एक गोला रख दीजिए। गोलों को कांटे या चपटी छुरी से दबा कर चपटा कर दीजिए। पहले से गर्म किए हुए ओवन में इनको बेक कर लीजिए। ओवन

जिंजर नट्स

सामग्री: २२५ ग्राम आटा, २ छोटे चम्मच पिसा अदरक, १/२ छोटा चम्मच पिसी दालचीनी, एक छोटा चम्मच सोडा बाइकार्ब, १०० ग्राम मक्खन (जमा हुआ), ५० ग्राम चीनी, ४ बड़े चम्मच ट्रीकल।

विधि: एक बोल में आटा डाल कर उसमें पिसा अदरक, दालचीनी व सोडा बाइकार्ब भली भांति मिला दीजिए। मक्खन को छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। एक सॉस पैन में मक्खन को डाल दीजिए। पैन में ट्रीकल और चीनी भी डाल दीजिए। सॉस पैन को हलकी आंच पर रख कर मक्खन पिघलने तक गर्म कीजिए। गर्म करते समय कल्छी चलाती रहिए। आंच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए। पिघले हुए मिश्रण को आटे में मिलाकर मुलायम मिश्रण बना लीजिए। आवश्यकतानुसार बेकिंग शीट लेकर उन पर हलकी सी चिकनाई लगा दीजिए।

मिश्रण में से थोड़ा-थोड़ा लेकर अखरोट के आकार के गोले बना लीजिए। चिकनाई लगे हुए

से निकाल कर ठण्डा करके हवा बंद डिब्बों में बंद कर के रख लीजिए।

नोट: यदि डिब्बाबंद ट्रीकल उपलब्ध न हो तो ट्रीकल ऐसे बनाएं—१०० ग्राम गुड़ को छह बड़े चम्मच पानी में उबालें। जब मिश्रण उबलकर गाढ़ा होने लगे तो छानकर इस्तेमाल करें।

मोचा शॉर्ट ब्रेड

सामग्री: २२५ ग्राम मैदा, एक छोटा चम्मच कोको, १७५ ग्राम मक्खन (जमा हुआ), ५० ग्राम चीनी, २ छोटे चम्मच कॉफी का एसेन्स, १/४ छोटा चम्मच नमक।

विधि: कोको और मैदे को मिलाकर छान लीजिए। मक्खन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर उंगलियों से मैदे में भली भांति मिला दीजिए। अब चीनी, कॉफी एसेंस व नमक मिला कर इतना फेंटिए कि सब चीजें भली भांति मिल जायें। २३ सेमी० आकार के सांचों में मिश्रण को दबा-दबा कर भर दीजिए और ऊपर की सतह को लकड़ी के चम्मच से समतल कर दीजिए। कांटे या किसी नुकीली चीज से ऊपर की सतह पर छेद बना

(शेष पृष्ठ ८० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फौजी सत्कार

कैरेट सूफ्ले

क्विक पुडिंग

दही जायफल पुलाव, राजमा के कबाब

जोखिम से खेलनेवाले फौजी लोग जिंदगी को भरपूर जीने का अर्थ खूब जानते हैं। फौजी अफसरों की पत्नियां भी अपने दिलेर, मौज-मस्ती पसन्द पतियों के रंग में रंग ही जाती हैं। कब, चुटकी बजाते पार्टी का प्लान बन जाए, कब अचानक कोई दोस्त बढ़िया खाने को तरसता दूर से आ जाए, कब फरमाइश हो जाए 'भई कुछ नया, बिलकुल नया बनाओ' ये वे जानती तो नहीं, हां, ऐसे अवसरों के लिए हमेशा तैयार अवश्य रहती हैं। उन्हीं से ली हैं हमने कुछ व्यंजन विधियां, जो आपको भी शर्तिया पसंद आएंगी।

दही जायफल पुलाव

सामग्री: बासमती चावल २ कटोरी, दही एक कटोरी, प्याज दो बड़े महीन कतरे हुए (लम्बे), घी आधा कटोरी, पनीर ५० ग्राम मसला हुआ (ऐच्छिक) चीज १-१/२ क्यूब कद्दूकस किया हुआ, जायफल १/४ चाय का चम्मच पिसा हुआ, दालचीनी तीन-चार टुकड़े, लौंग ६-७, काली मिर्च ६-८ दाने, नमक अंदाज से, केसर या केसरिया रंग।

सजाने के लिए: गाजर के दो पतले १-१/२ इंच लम्बे टुकड़ों में कटे हुए, मटर २५० ग्राम, गोभी लम्बे, छोटे टुकड़ों में कटी हुई, शिमला मिर्च (मध्यम आकार की) दो गोलाई में कटी हुई।

विधि: चावलों को धोकर अलग रख दें। गाजर, मटर, गोभी को धोकर नमक के पानी में हलका नरम होने तक पतीले में ढक्कन बंद करके उबाल लें। गोभी ज्यादा न गले, इसलिए थोड़ा बाद में डालें। इसको छन्नी में पलट दें, ताकि पानी निकल जाये।

पतीले में आधा कटोरी घी डालकर प्याज लाल करें। फिर इसमें जायफल, लौंग, दालचीनी, काली मिर्च और दही डाल दें। थोड़ी देर भूनने के बाद चावल डालें और फिर १-१/२ कटोरी पानी डाल दें। जब उबलने लगे तो आंच धीमी कर दें। इसमें मसला हुआ पनीर डाल दें। जब चावल करीब-करीब पक जाये

चॉकलेट स्नैक्स, वेजिटेबिल रोल, रोटी के रोल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तब कद्दूकस किया हुआ चीज डालकर थोड़ी देर आग पर रखें, फिर गैस बंद कर दें।

परोसते समय एक चौथाई चावल को केसरिया रंग में रंग दें। राइस प्लेट में पहले सफेद चावल बीच में सजायें, फिर उसके चारों तरफ केसरिया चावल से किनारा बनायें। बीच के सफेद चावलों में मटर, गोभी, गाजर मिला दें तथा ऊपर से भी इसी से सजा दें। अब प्लेट के बाकी बचे किनारे पर शिमला मिर्च के गोल-गोल टुकड़ों और बीच-बीच में गाजर के पतले, लम्बे टुकड़ों से सजायें। खाने में लाजवाब व बनाने में अत्यंत कम समय लगने वाला पुलाव तैयार है।

क्विक पुडिंग

सामग्री: डेढ़ पैकेट ग्लूकोज बिस्कुट, केक के आठ दस टुकड़े या एक छोटा केक बाजार से ले लें, कुछ फल जैसे केला, सेब, दो केलों को गोल, पतला काट लें और सेब को छील कर छोटे टुकड़ों में काट लें। दूध आधा लिटर, कस्टर्ड पाउडर, चीनी दो टेबल स्पून, मलाई आधी से एक कटोरी, सजाने के लिए काजू, अखरोट व चेरी इत्यादि। एक बोरोसिल डिश।

विधि: एक लम्बा या चौकोर बोरोसिल डिश लें। अन्य कोई इसी प्रकार का डिश ले सकती हैं, जो घर में हो। बिस्कुट को हाथ से अच्छी प्रकार चूरा कर लीजिए। केक को भी एक अलग बर्तन में चूरा करके रख लीजिए। अब दूध का पतला-पतला और साधारण से कम मीठा कस्टर्ड बना लीजिए।

फलों को काटकर, मलाई में मिलाकर एक तरफ रख दें। सबसे पहले केक की एक पर्त डिश में बिछाइये। उसके ऊपर कलछी से चारों तरफ कस्टर्ड डाल दीजिए। अब एक पर्त बिस्कुट के चूरे का डालिए और इस पर भी कस्टर्ड अच्छी तरह डाल दीजिए। इसके ऊपर हाथ से केले व सेब के टुकड़ों को सजाते हुए एक पर्त दीजिए। फिर एक पर्त बिस्कुट की डालिए और कस्टर्ड डालिए। फिर ऊपर केक की पर्त बिछाकर, बाकी बचा हुआ कस्टर्ड डाल दीजिए। १० मिनट सेट होने पर काजू, अखरोट व चेरी से सजा दें और ठण्डा होने के लिए फ्रिज में रख दें।

कॉकटेल स्नैक्स

सामग्री: कॉकटेल अनिअन (प्याज) एक बोतल, मिक्स्ड फ्रूट एक टिन, चीज दो क्यूब, टूथ पिक्स।

विधि: सबसे पहले चीज को चौकोर पतले टुकड़ों में काट लें। टूथ पिक में पहले चीज का एक टुकड़ा डालें फिर पाइन एपिल का एक टुकड़ा डालें, फिर चीज का एक टुकड़ा डालें और अंत में अनिअन डाल दें। इसी प्रकार सब टुकड़ों को टूथ पिक में पिरो कर प्लेट में सजाकर ड्रिंक्स के साथ पेश करें। आर्मी में इस तरह की टिन्ड सामग्री हम हमेशा ही घर में रखते हैं ताकि समय पड़ने पर परेशानी न हो। आप भी आजमा कर देखें।

वेजिटेबल रोल्स

सामग्री: मैदा दो कटोरी, घी दो बड़े चम्मच, नमक अंदाज से।

भरने के लिए: आलू चार मध्यम आकार के, लहसुन ६ कली, हरी मिर्च ४, (दोनों साथ पीस लें), हल्दी १/२ टी-स्पून, अमचुर १/२ टी-स्पून, पिसा-भुना जीरा १/४ टी-स्पून, गरम मसाला १/४ टी-स्पून, घी २ टेबल स्पून, तलने के लिए घी, १ टोमैटो स्लाइसर या फिर दो कांटे।

विधि: मैदे में घी का मोयन देकर उसको पानी से मठरी के आंटे के समान मुलायम गूंध लें। गीले कपड़े से ढंककर अलग रख दें।

आलू को धोकर, छीलकर बहुत छोटे पतले टुकड़ों में काट लें। कड़ाही में घी डालकर इसमें लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डालकर थोड़ी देर फ्राई करें। फिर आलुओं को डाल दें। साथ में हल्दी, नमक व जीरा डाल दें। आलुओं को खूब गलने तक पकायें, फिर अमचूर और गरम मसाला डालकर थोड़ा भूनें और आंच पर से उतार लें।

एक कड़ाही में घी डालकर गरम होने के लिए रख दें। और इसी समय मैदे की छोटी प्यूरी बेलें। उसको साइड से छुरी से काट लें। और कांटे या टोमैटो स्लाइसर (जिसमें टमाटर रखते हैं) के ऊपर घी लगाकर हलके हाथ से दबायें, ताकि लम्बी धारियां उभर आयें। इस पर थोड़ा-सा आलुओं का मिक्सचर डालकर उंगलियों की सहायता से रोल कर लें। साइड में दबा दें ताकि भराव बाहर न निकले। कुछ इसी तरह से बनाकर घी में तलने के लिए डाल दें साथ में और बनाती जायें। खाने में स्वादिष्ट और देखने में सुंदर रोल्स तैयार हैं। इन रोल्स में आप कीमा मिक्स्ड वेजिटेबल बनाकर भी भर सकती हैं।

—उर्मिला सिंह

राजमा के कबाब

सामग्री: बची हुई राजमा की सब्जी, बारीक कटा हुआ प्याज, अदरक, हरी धनिया, हरी मिर्च, दो स्लाइस ब्रेड, कॉर्नफ्लोर, अण्डा १, बुनाई की सलाई ६ नं०, घी तलने के लिए।

विधि: बची हुई राजमा की सब्जी को कड़ाही में डालकर खूब सूखा लें। सिल बट्टे पर पीस लें। कॉर्नफ्लोर, ब्रेड की किनारी, निकाल कर राजमा में मिला लें। बारीक कटा प्याज, अदरक, हरी मिर्च, हरी धनिया भी मिला लें। अण्डा फोड़कर, हलका फेंटकर मिला लें।

बुनाई की सलाई में घी लगा दें, जिससे निकालने में आसानी हो। तैयार पिसे राजमे को हाथ में रखकर नान की तरह या लम्बी रोटी जैसा फैला कर सलाई पर लपेट दें फिर सलाई से निकाल कर उसे गर्म घी में तल लें।

यदि अण्डा न डालना चाहें, तो कार्नफ्लोर का घोल बनाकर उसमें सीक कबाब को डुबोकर गर्म घी में तल लें।

बची हुई सब्जी को पीसकर फ्रिज में रख सकती हैं। मेहमान के आने पर तुरन्त तलकर उन्हें पेश कर सकती हैं।

रोटी के रोल्स

सामग्री: बची हुई आलू की सूखी सब्जी या कोई भी सूखी सब्जी, चपाती (रोटी), बेसन का घोल, पिसा गर्म मसाला, लाल मिर्च पाउडर, नमक, हरी धनिया, तलने के लिए घी या तेल।

विधि: यदि चपाती बची हुई हो, तो उसके ऊपर आलू की सब्जी फैला दें। चपाती को रोल कर लें और चाकू से उसके ४-५ टुकड़े एक-एक इंच के काट लें। उसमें टूथ पिक या सींक लगा लें, जिससे रोटी खुले नहीं।

बेसन का घोल बनाकर उसमें आधा चाय का चम्मच पिसा गर्म मसाला, लाल मिर्च पाउडर अंदाज से नमक डाल दें। हरी धनिया बारीक काटकर मिला लें और रोटी के रोल को टूथ पिक से पकड़कर बेसन के घोल में डुबोकर गर्म घी में तल लें।

कुछ चपातियों और थोड़ी सब्जी को किसी को खिला तो नहीं सकती हैं, किन्तु इसे नया रूप देकर थोड़े समय में ही मेहमान के सामने पेश कर सकती हैं।

ब्रेड के पैन केक

सामग्री: एक ब्रेड, २ प्याज बारीक कतरे हुए, २ टमाटर महीन कटे, २ चाय के चम्मच हरी धनिया कटी, ४-६ हरी मिर्च कटी हुई, १/२ चाय का चम्मच पिसी अदरक, स्वादानुसार नमक, थोड़ा-सा तेल, ऊपर सजाने के लिए टमाटर की ४-५ फांकें, कतरे हुए प्याज व हरी धनिया।

विधि: ब्रेड स्लाइसों को पानी में निचोड़ कर निकाल लें। अन्य सारी सामग्री मिला कर मिश्रण को खूब मसल कर पकौड़े के घोल जैसा तैयार कर लें। नॉन स्टिक तवे पर तेल लगा कर एक-एक बड़ा चम्मच मिश्रण डालकर पतला चीले जैसा फैला दें। तेल लगाकर दोनों तरफ करारा सेंक लें। नारियल की चटनी के साथ गरम-गरम परोसें।

हॉच-पॉच

सामग्री: चार अण्डे (शाकाहारी के लिए ४ पनीर स्लाइस), एक कतरी पत्ता गोभी, २ गोल कतरे गाजर, एक कप छिली हुई मटर, आठ ब्रेड के स्लाइस तिरछे कटे हुए (अर्थात् १६ तिकोन), दो बड़े

(शेष पृष्ठ ६५ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोजाना एक सी जिन्दगी जीते-जीते कभी आप ऊब भी महसूस करती होंगी। लेकिन क्या आपने कभी इस सत्य को जाना है कि जीवन-शैली में थोड़ा सा परिवर्तन करके उसे फिर से उत्साहपूर्ण और खुशनुमा बनाया जा सकता है।

खुश रहना अपने हाथ में है

लम्बे समय तक एक जैसी रूटीनी जिन्दगी जीते-जीते आप अपने अन्दर एक घुटन जरूर महसूस करती होंगी। तब अपनी जिंदगी आपको उबाऊ लगने लगती होगी और ऐसे में पड़ोसियों या रिश्तेदारों की जिन्दगी अपनी तुलना में अधिक खुशनुमा महसूस होती होगी।

कुछ ऐसी ही उलझनों से परेशान प्रतिभा ने एक दिन अपने पति से पूछा, "सुनिये, पड़ोसवाले मिश्राजी की तन्ख्वाह तो आपसे कुछ कम ही है, और तीन-तीन बच्चे भी हैं। फिर भी क्या आपको नहीं लगता वे हमसे ज्यादा सुखी जीवन जी रहे हैं?" शेखर अपनी पत्नी के इस सवाल का तुरन्त कोई जवाब नहीं दे सका और सोच में पड़ गया। कई बार उसे भी कुछ इसी तरह का अहसास हुआ था। आखिर क्यों उनको अपनी जिन्दगी उबाऊ और दूसरे की सुखी लगने लगी थी?

कई दिनों तक इस उलझन में डूबी रहने के बाद प्रतिभा ने मिश्रा जी की गैरहाजिरी में उनकी पत्नी से अपनी जिज्ञासा शांत करनी चाही। श्रीमती मिश्रा को प्रतिभा का प्रश्न एक बार तो अटपटा जरूर लगा लेकिन जब प्रतिभा ने अपना प्रश्न स्पष्ट किया कि वे लोग इतने खुश कैसे रहते हैं तो वह मुस्करा पड़ीं। श्रीमती मिश्रा ने बताया, "इनकी तन्ख्वाह पूरे परिवार के लिए कम ही पड़ती है। फिर मेरा छोटा बेटा अधिकतर बीमार रहता है, उसकी दवा आदि में भी काफी पैसा खर्च हो जाता है। लेकिन हम अपने में हमेशा खुश रहना चाहते हैं। तुमने गौर किया होगा कि लम्बे समय तक एक ही ढंग का भोजन पकाते-पकाते हम लोग ऊबने लगते हैं और कोई नई डिश बनाने की सोचते हैं या फिर बाहर चलकर होटल में खाने की सोचते हैं। यही बात हमारी जिन्दगी के हर पहलू पर लागू होती है। मेरी कोशिश यही रहती है कि अपने सीमित बजट में भी भोजन और नाश्ते में कभी-कभी बदलाव होता रहे, ताकि घर के सदस्यों को नये-नये स्वाद मिलते रहें। उधर मिश्राजी इतने मिलनसार हैं कि प्रायः उनके

(शेष पृष्ठ ९६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

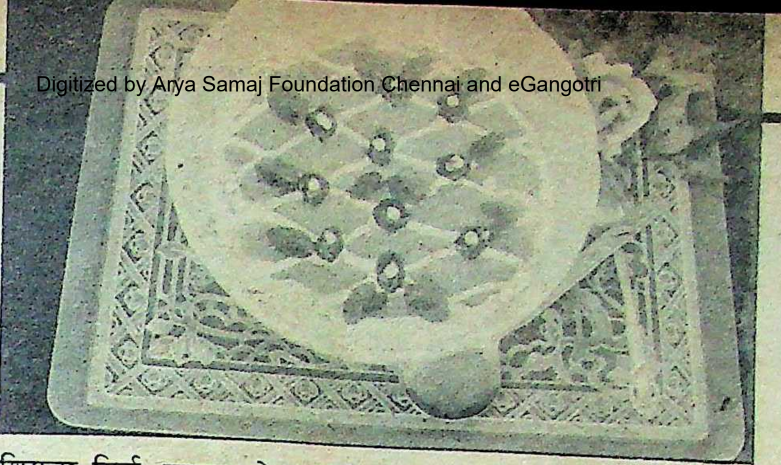
—जब बॉस अचानक डिनर पर आ जाए—

(पृष्ठ ५५ का शेष)

चम्मच कॉर्नफ्लार, ५० ग्राम मक्खन, १०० ग्राम चीज, १०० ग्राम पालक। इसके अलावा २-३ गाजर, १ शिमला मिर्च, १ चुकन्दर, १०० ग्राम मटर के दाने, २-३ चम्मच तेल।

विधि: चावल उबाल कर पका लीजिए। एक बड़े पारदर्शी डोंगे में नीचे पालक (उबला) के पत्ते लगाइये। फिर आधे चावलों की लेयर लगाइए। अब व्हाइट सॉस बनाने के लिये मक्खन को गरम करके उसमें एक मिनट तक मैदा और कॉर्नफ्लावर पकाइये। फिर आंच पर से हटाकर धीरे-धीरे दूध मिलाइये। अब इसे गाढ़ा होने तक पकाइये। ५० ग्राम चीज और थोड़ा सा पालक मिलाकर इसकी एक लेयर लगाइये।

अब बाकी चावलों को तेल में सब्जियों के साथ दो मिनट फ्राई करके उनकी एक लेयर लगाइये तथा दूध का छींटा दीजिये। अब चीज,



शिमला मिर्च, चुकन्दर से सजाइये और १५-२० मिनट १८० डिग्री सेण्टीग्रेट पर बेक करिये।

—शशि गुप्ता

काजू का मुर्ग

सामग्री: ७५० ग्राम मुर्ग (बड़े टुकड़ों में कटा हुआ), प्याज २ बड़े कतरे हुए, लहसुन २-३ कली कुचली हुई, अदरक का पेस्ट १ छोटा चम्मच, गरम मसाला पिसा २ छोटे चम्मच, खसखस पेस्ट २ छोटे चम्मच, ३ बड़े चम्मच काजू का पेस्ट, नमक, लाल मिर्च अंदाज से, ३/४ कप दही (खंट्टा), केसर के कुछ धागे एक बड़े चम्मच दूध में भीगे हुए, घी दो बड़े चम्मच।

विधि: मुर्ग को नमक के साथ प्रेशर कुकर में डालकर २ कप पानी में लगभग दस मिनट उबाल लें। टुकड़ों को अलग कर लें व मुर्ग के सूप को अलग कर लें। अब घी गरम करें। उसमें पहले प्याज तल के निकाल लें। प्याज गुलाबी ही भूनें। फिर लहसुन व अदरक घी में डालें और मुर्ग के टुकड़ों को भी साथ डाल दें। जब टुकड़े भुन के लाल होने लगें, तो उसमें दही, प्याज डाल के अलट-पलट करें। दही जब भुनने लगे तो खसखस डाल दें और एक मिनट बाद मुर्ग का बचा सूप भी डाल कर पांच मिनट पकाकर रख दें। यदि सूप कम हो तो आधा कप पानी डाल दें। जब सर्व करना हो, तो काजू का पेस्ट, गरम मसाला डालें। तेज आंच पर गरम करें और तुरन्त सर्व करें। इस प्रकार पहले से बना मुर्ग बासी नहीं बल्कि बिलकुल ताजा स्वाद देगा।

—मनोरमा की रसोई से

कार्नफ्लेक्स फज

सामग्री: कॉर्नफ्लेक्स २५० ग्राम, खोया ५०० ग्राम, चीनी ५०० ग्राम, दूध १/२ कप, मिले-जुले कटे मेवे १०० ग्राम, खाने वाला पीला रंग कुछ बूंदें, मक्खन या घी २ बड़े चम्मच, वनीला एसेंस।

विधि: कॉर्नफ्लेक्स को सुखाकर दरदरा कूट लें। खोये को हाथ से मसल लें। अब एक कड़ाही में घी डालकर आंच पर चढ़ायें। इसमें सभी सामग्री (रंग और एसेंस छोड़कर) डालकर धीमी आंच पर भूनें। जब मिश्रण एकसार होकर लिपटने लगे, तो नीचे उतार लें और रंग और एसेंस मिलाकर किसी गहरी चिकनाई लगी ट्रे में पलट कर जमा दें। ठण्डा होने और जम जाने पर चौकोर टुकड़ों में काट लें। प्लेट में सजाके पेश करें।

—पुष्पा मोहता

For
Cooking · Baking
Grilling · Steaming · Storing
Packing

INDAL
SUPERWRAP
PURE ALUMINIUM FOIL

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत में सबसे ज्यादा बिकनेवाली हिन्दी पत्रिका

मनोहर कहानियाँ

रहस्य-रोमांच विशेषांक

मनोहर कहानियां के रहस्य-रोमांच विशेषांक में वास्तविक जीवन के अनबूझे रहस्यों के रोमांचक क्षणों को सुप्रसिद्ध तथा जाने-माने कहानीकारों द्वारा अत्यन्त ही दिलचस्प अंदाज में प्रस्तुत किया जा रहा है

मनोहर कहानियां का एक अपूर्व संग्रहणीय अंक

तंत्र-मंत्र, भूत-प्रेत, परलोकजीवी आत्माओं की रहस्यमय गतिविधियों तथा ऐसे ही अन्य अनेक विषयों पर आधारित सत्यकथायें तथा लघु कथाओं से भरपूर

मार्च '८९

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१/२ कप, लहसुन ५-६ कली, अदरक एक इंच का टुकड़ा, तलने के लिए तेल।

विधि: आलू के छिलके सहित ४-४ टुकड़े कर लें। कच्चे केले छीलकर एक-एक इंच के टुकड़े कर लें। कमल ककड़ी खुरच कर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लें। बीन्स को एक इंच के टुकड़ों में काट लें। बन्द गोभी भी काट लें। अदरक, लहसुन साफ करके काट लें। चने की दाल साफ करके चार घण्टे भिगो कर रखें।

सारी सब्जियों को चने की दाल, लहसुन, अदरक, गर्म मसाले व नमक के साथ उबलने रखें। बहुत अधिक पानी न रखें। कम पानी में गलने तक पकाएं। बचे हुए पानी को यदि हो तो पका कर सुखा लें।

ठण्डे होने पर सिल पर बिना पानी डाले पीस लें। गीली हथेली पर फैलाकर बीच में हरी धनिया, प्याज, हरी मिर्च का मिश्रण थोड़ा सा रखें व कबाब को हर ओर से उठाकर बीच में बन्द करें। गीले हाथ से ही दबाकर टिकिया (कबाब) की मन चाही शेप बना लें। नॉन स्टिक तवे पर हलका सा तेल लगा कर दोनों ओर से सेंक लें। कम सिके रखें। खाते समय फिर गर्म कर लें। यह बहुत नाजुक कबाब होते हैं। इसलिए पलटते व उतारते समय सावधानी बरतें।

नोट: पहले एक दो कबाब बनाकर देख लें। यदि कबाब फट रहे हों तो मिश्रण में एक अण्डा फेंटकर मिला दें। शाकाहारी लोग ब्रेड क्रम्ब मिला सकते हैं साथ में बेसनी परांठे बनाएं।

बेसनी परांठे

सामग्री: बेसन दो कटोरी, आटा एक कटोरी, नमक स्वादानुसार, अदरक पिसा १ चम्मच, हरी मिर्च पिसी हुई १ चम्मच, हरी मेथी कटी हुई १ कटोरी (सूखी मेथी हो तो २ बड़े चम्मच), हींग पिसी १ चुटकी, अजवायन १/२ छोटा चम्मच, गर्म मसाला १/२ छोटा चम्मच, हल्दी एक चुटकी, तेल या घी तलने के लिए।

विधि: आटा व बेसन छानकर उनमें एक बड़ा चम्मच तेल डालें। नमक, अजवायन, अदरक, हरी मिर्च कटी हुई, मेथी, हींग, हल्दी व गर्म मसाला मिलाकर रोटी के आटे जैसा गूंध लें। आधा घण्टा ढककर रखें।

आटे की १५-१६ समान आकार की गोलियां बना लें। बेल कर बीच में घी या तेल चिपड़कर कचौड़ी की तरह बन्द करें। दोबारा बेल कर तवे पर घी लगाकर सेंक लें। दोनों ओर से घी लगा कर सेंकें। कुछ कम सिके ही रखें। परोसते समय गर्म तवे पर डाल कर दबा-दबा कर सेकें, जरूरत समझें तो थोड़ा घी या तेल फिर लगाएं। करारे-करारे परांठे बना कर कबाब के साथ सर्व करें।

बेसनी परांठे की दूसरी विधि

सामग्री: बेसन २ कटोरी, आटा २ कटोरी, नमक-मिर्च स्वादानुसार, गर्म मसाला एवं अन्य सभी मसाले बेसनी परांठे के समान ही लें, हरे मसालों में हरी मिर्च, अदरक पिसी हुई व प्याज (एक) बहुत महीन कटी हुई लें। हरी मेथी की जगह हरी धनिया १/२ कटोरी, हींग इन में नहीं डाली जायेगी (प्याज की खुशबू व स्वाद हींग से दब जाता है) तलने के लिए तेल।

विधि: आटा छान कर थोड़ा सा नमक और एक बड़ा चम्मच घी मिलाकर नर्म गूंध लें। ढककर रखें।

बेसन छानकर नमक, गर्म मसाला व सब हरे मसाले (प्याज सहित) डालकर गूंध लें। यह आटे से थोड़ा कड़ा गूंधा जाएगा।

आटे की लोई बनाकर थोड़ा सा बेल लें। बीच में बेसन की छोटी सी (अखरोट के बराबर) गोली रख कर बन्द करें। सूखा आटा लगा कर बेल लें। गर्म तवे पर घी लगाकर करारा होने तक सेंकें। बेसन में घी या तेल नहीं डाला जाएगा न ही परांठे के समान आंटे के अन्दर घी या तेल लगेगा। घी या तेल लगाने से बेसन फिसल कर आटे से बाहर निकल जायेगा और परांठे की सुन्दरता नष्ट हो जाएगी।

बेसनी परांठे व पंचमेल सब्जी के कबाब, बस साथ में दही, अचार, सलाद, चटनी कोई भी दो चीजें रख दीजिए। बच्चों से प्रशंसा भरा प्यार पाइए।

जिमीकन्द के कबाब

सामग्री: जिमीकन्द ५०० ग्राम, चने की दाल २०० ग्राम, लहसुन ६-७ कली, अदरक १ इंच का टुकड़ा, बड़ी इलायची ४-५, लौंग २, काली मिर्च ४, जीरा १ बड़ा चम्मच, दालचीनी १ टुकड़ा, १ प्याज, बारीक-बारीक कटी हुई, ५-६ हरी मिर्च बारीक कटी हुई, हरी धनिया कटी हुई १/२ कप, तलने के लिए तेल, नमक स्वादानुसार, १ अण्डा या १/२ कप ब्रेड क्रम्ब।

विधि: जिमीकंद छील कर १ इंच के टुकड़े कांट लें। एक चम्मच नमक लगा कर रख दें। चने की दाल साफ करके धोकर ४ घण्टे के लिए भिगो दें। एक घण्टे बाद जिमी कन्द धोकर चने की दाल के साथ नमक डालकर उबलने रखें। अदरक, लहसुन, बड़ी इलायची, लौंग, काली मिर्च, जीरा, दालचीनी भी डाल दें। चने की दाल गलने तक पकाएं। अतिरिक्त पानी यदि हो तो उसे पकाकर सुखा दें। ठण्डा होने पर पीस लें। एक अण्डा फेंट कर या ब्रेड क्रम्ब मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। गीली हथेली पर थोड़ा सा मिश्रण रखकर चपटा करें। बीच में हरी मिर्च, प्याज, हरी धनिया का मिश्रण रखकर हर ओर से दबा दें। चपटा करके नानस्टिक तवे पर हलका घी या तेल लगाकर सेंक लें। परोसते समय एक बार फिर दोनों ओर से सेंककर करारा कर लें। कबाब तैयार है।

पुदीने के तन्दूरी परांठे

सामग्री: आटा ५०० ग्राम, सूखा पुदीना १/२ कटोरी, देसी घी या मक्खन आवश्यकतानुसार, नमक स्वादानुसार। तपा हुआ तंदूर या गैस ग्रिल पर भी बन जायेंगे।

विधि: आटे को छानकर अंदाज से नमक मिलाकर नरम गूंध लें। आधा घण्टा ढककर रखें। सूखे पुदीने को हाथ से मसल कर चूरा कर लें। सूखे डण्ठल इत्यादि निकाल दें।

आटे की लोई बना कर अंदाज से लगभग दस सेमी० व्यास तक बेल लें। इस पर भली प्रकार से घी या मक्खन लगाकर थोड़ा सा सूखा पुदीना बुरक दें। पैटी के समान तीन-चार पर्त में मोड़ कर सूखा आटा लगा कर दोबारा बेलें। गर्म तंदूर में लगा दें। तन्दूर न होने पर तवे पर एक ओर से करारा व दूसरी तरफ से हलका सेंकें। हलकी सिकी हुई तरफ मक्खन या घी लगाकर पुदीना छिड़ककर ग्रिल में एक मिनट के लिए रख कर करारा-करारा परांठा सेंक दें। जिमीकन्द के कबाब के साथ यह परांठे बहुत ही स्वादिष्ट लगते हैं। साथ में प्याज का लच्छा व दही में नमक और भुना जीरा डालकर पेश करें।

यह परांठे भी एक ओर से पूरा व दूसरी ओर से अधूरा सेंक कर रख लें। घी व पुदीना चूर्ण लगाकर ग्रिल या तंदूर में गर्म-गर्म सेंक कर देती जाएं।

कीमे के चीज़ी कबाब

सामग्री: महीन पिसा कीमा ५०० ग्राम, चने की दाल १०० ग्राम (१ घण्टा भिगो कर रखें), नमक स्वादानुसार, साबुत गर्म मसाला, जीरा, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी, बड़ी इलायची १ बड़ा चम्मच, लहसुन ६-७ कली, अदरक १० ग्राम, हरी मिर्च ५-६ बहुत बारीक कटी हुई (बीज निकाल दें), हरा धनिया कटा हुआ १/२ कप, प्याज कटी हुई १/२ कप, चीज कसी हुई २५ ग्राम, तलने के लिए घी या तेल।

विधि: कीमा, चने की दाल, नमक, साबुत गर्म मसाले, लहसुन व अदरक डालकर थोड़े पानी में उबलने रखें (प्रेशर कुकर में पकाएं जल्दी व अच्छा गलेगा) कीमा गल जाने पर अतिरिक्त पानी यदि बचा हुआ है तो सुखा लें। ठण्डा होने पर सिल पर पीस लें।

गीली हथेली पर थोड़ा पिसा कीमा रख कर उसमें प्याज, हरी धनियां, हरी मिर्च व चीज का मिश्रण थोड़ा सा भरकर हर ओर से दबाकर गोल टिकिया बना लें। पहले एक दो कबाब नानस्टिक तवे पर थोड़ा-थोड़ा घी डालकर सेंक कर देख लें। यदि फट रहे हों या कीमा चटक रहा हो तो मिश्रण में एक अण्डा फेंटकर मिला दें। कबाब मन्दी आंच पर सेंकें। साथ में अण्डे का परांठा और हरी धनिया की चटनी काफ़ी है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अण्डे का परांठा

सामग्री: आटा तीन भाग, एक भाग मैदा, ५०० ग्राम, अण्डे ५-६ (एक अण्डे में दो परांठे बनते हैं) हरी मिर्च ६-७ बहुत महीन कटी हुई, प्याज बहुत ही महीन कटी हुई एक कप, हरी धनिया कटा हुआ १/२ कप, अदरक कतरी हुई १ बड़ा चम्मच, कुकिंग चीज ५० ग्राम कसी हुई (ऐच्छिक), मक्खन ५० ग्राम, नमक, गर्म मसाला स्वाद के अनुसार, परांठे सेंकने के लिए घी या तेल।

विधि: आटा और मैदा छान कर अंदाज से नमक डालकर नर्म गूंध कर रख लें।

अण्डे फेंटकर सारे हरे मसाले, नमक व गर्म मसाला मिला दें।

आटे की लोई बना कर अण्डाकार बेलें। इस पर भली प्रकार से घी या तेल लगाकर थोड़ा सा सूखा आटा छिड़क दें। मध्य से सिकोड़ कर आठ के अंक के समान कर लें। अब एक भाग दूसरे भाग पर रख कर संपूर्ण गोलाई में बेल लें।

चिकने गर्म तवे पर डालें। जब एक ओर से सिक जाएं तो पलट दें। तुरन्त ही किसी एक स्थान से एक डेढ़ इंच खोलकर तीन-चार चम्मच अण्डे का घोल डालकर पलटे से दबा दें। (अंदर घी व सूखा आटा लगा होने से परांठे का मुंह आसानी से खुल जायेगा) घी लगाकर मंदी आंच पर दबा-दबा कर सेंक लें। पूरे परांठे के अंदर आमलेट के समान एक पूरी पर्त अण्डे की फैल जायेगी। स्वाद व नवीनता से भरपूर परांठे बच्चों को अवश्य पसंद आयेंगे। कीमे के चीजी कबाब के साथ रखें। गर्म-गर्म परांठे के ऊपर कसी चीज या मक्खन रखें।

काबुली परांठा (बुलॉनी)

सामग्री: आटा व मैदा आधा-आधा ५०० ग्राम, नमक आटे के लिए अंदाज से, तेल एक बड़ा चम्मच, हरी प्याज ५०० ग्राम, अदरक पिसी हुई एक बड़ा चम्मच, हरी मिर्च कतरी हुई ६-७, नमक आवश्यकतानुसार, पिसी काली मिर्च १ छोटा चम्मच, परांठे सेंकने के लिए घी या तेल, मक्खन ५० ग्राम।

विधि: आटा व मैदा छानकर उसमें नमक व तेल मिला कर पूरी के समान कड़ा गूंध लें। हरी प्याज के सफेद भाग को अलग से छीलकर पतले गोल टुकड़ों में काट लें। हरे भाग को भी आधा इंच की लम्बाई में काट लें। हरे भाग में नमक लगाकर एक घण्टे के लिए अलग रख दें।

अदरक, हरी मिर्च व हरी धनिया एक साथ मिलाकर रखें। कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल डालकर सफेद प्याज के टुकड़ों को तलना शुरू करें। हलका सा गुलाबी हो जाने पर इसमें हरी मिर्च, अदरक इत्यादि मिलाकर भूनें। हरी प्याज के टुकड़ों को धोकर कस कर निचोड़ कर भुनती हुई प्याज में डालें बराबर चलाते हुए पानी सूखने दें। सबसे अंत में नमक, काली मिर्च डालें। अब थाली में फैलाकर ठण्डा होने रख दें।

तवा आंच पर रखें, छोटी सी लोई आटे में से लेकर सूखे आटे की सहायता से कुछ-कुछ अण्डाकार बेल लें। पारदर्शी (पतली) होने तक बेलें। बेली हुई आधी रोटी के ऊपर हरी प्याज का मिश्रण फैला दें। बेली हुई आधी रोटी मोड़ कर ढक दें (इसका आकार गुझिया के समान हो जायेगा) किनारे दबाकर चिकने तवे पर डालें। एक बार में दो बुलॉनी सिक सकती हैं। मन्दी आंच में करारी व सुनहरी होने तक सेंकें। परोसते समय एक ओर से मुख खोलकर थोड़ा सा मक्खन डाल कर दबा दें। बुलॉनी तैयार है।

काली मिर्ची के नरगिसी कबाब

सामग्री: कीमा ५०० ग्राम, चने की दाल २०० ग्राम, (२ घण्टे भिगो कर रखें), अण्डे ६, नमक आवश्यकतानुसार, दरदरी कुटी कालीमिर्च १-१/२ छोटा चम्मच, गर्म मसाला १ छोटा चम्मच, हरा धनिया, हरी मिर्च व प्याज के लच्छे (सजावट के लिए) तलने के लिए तेल, १ नींबू का रस।

विधि: कीमा, चने की दाल व नमक डालकर उबलने रखें। पानी अधिक न रखें। गलने के बाद यदि पानी बचे तो उसे पकाकर सुखा दें। ठण्डा होने पर सिल पर पीस लें। एक अण्डा फेंटकर व नींबू का रस, कालीमिर्च, गर्म मसाला मिला दें। ५ अण्डे सख्त उबाल लें। ठण्डे होने पर छील कर लम्बाई में चार टुकड़े कर लें।

गीली हथेली पर कीमे का मिश्रण फैला कर चपटा कर लें। बीच में एक टुकड़ा अण्डे का रख कर कीमा समेट कर अण्डे को हर ओर से ढक दें। इस प्रकार से सारे कबाब बना कर रख लें। इन्हें खाने के समय गर्म तेल में तलें।

मुतब्बल

सामग्री: बैंगन ५०० ग्राम, लहसुन पिसा हुआ १ छोटा चम्मच, हरी मिर्च पिसी हुई ४-५, अदरक कटी हुई १ बड़ा चम्मच, प्याज कटी हुई २, ऑलिव पिकल ५-७ दाने (ऐच्छिक), ऑलिव ऑयल २ बड़े चम्मच (सलाद ऑयल से भी काम चलेगा), नमक स्वादानुसार।

विधि: बैंगन को आंच पर भून कर उसका छिलका उतार लें। हाथ से या कांटे से खूब भली प्रकार से मैश कर लें। इसमें प्याज, हरी मिर्च, पिसा लहसुन, अदरक, नमक व ऑलिवस के टुकड़े डाल दें। डोंगे में रखकर ऊपर से तेल खूब गर्म करके डाल दें। चम्मच से मिला दें। थोड़ा सा धनिया व मिर्च ऊपर से छिड़क कर सजावट कर दें। ऑलिवस न हो तो आम के अचार की दो फांकें लेकर महीन-महीन टुकड़ों में काट कर मिला दें।

चाइनीज कैबेज सूप

इस सूप को मांसाहारी या शाकाहारी दोनों स्वादों के लिए बनाया जा सकता है।

सामग्री: ५०० ग्राम चिकेन या ४ सूप के क्यूब, १ छोटी पत्ता गोभी ४०० ग्राम, सिरका सफेद १ बड़ा चम्मच, २ बड़ा चम्मच तिल का तेल (ऐच्छिक), अदरक २ इंच कतरी हुई, ४ हरे प्याज कतरे हुए, कुछ हरे प्याज की पत्तियां भी दो कली लहसुन कुचली हुई, बेकन के चार टुकड़े (ऐच्छिक), दो चुटकी अजीनोमोटो, नमक, काली मिर्च स्वादानुसार, सोया सॉस व चिली सॉस।

विधि: चिकेन को टुकड़े कर के उबाल लें पानी लगभग ४ कप डालें। उबालते समय एक टुकड़ा प्याज व नमक काली मिर्च डाल दें। यदि शाकाहारी बनाना हो तो चार क्यूब का चार बड़े कप सूप बना लें। बेकन को तल करके रख लें। अब पत्ता गोभी को बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लें व एक बड़े चम्मच लहसुन, प्याज के साथ हलका फ्राई कर लें। चिकेन को भी अलग से एक बड़े चम्मच तेल में हलका फ्राई कर लें। उसका सूप अलग रखे रहें। जब सर्व करना हो तो चिकेन, प्याज, लहसुन, पत्ता गोभी, अदरक, सिरका, प्याज की पत्तियां, अजीनोमोटो डालकर पांच मिनट उबाल कर तुरन्त सर्व करें। साथ में सोया सॉस व चिली सॉस सर्व करें। यदि शाकाहारी हैं तो चिकेन व बेकन का इस्तेमाल न करें बाकी क्यूब के सूप में उबाल कर सर्व करें।

एग ड्रॉप सूप

सामग्री: टमाटर ४ (चार-चार भागों में कटे हुए), रिफाइण्ड ऑयल या मूंगफली का तेल १ बड़ा चम्मच, १ बड़ा प्याज महीन कतरा हुआ, ३ कप चिकेन स्टॉक या तीन कप सूप-चिकेन सूप क्यूब से बना हुआ, १ अण्डा फिटा हुआ, मौसम हो तो १ खीरा वर्ना २ गाजर ले लें (गोल महीन टुकड़े काट लें)। चुटकी एजीनोमोटो, नमक स्वादानुसार, सोया सॉस कुछ बूंदें।

विधि: एक सॉस पैन में तेल गर्म करें। इसमें प्याज बहुत हलकी गुलाबी होने तक तलें और फिर गाजर या खीरा डाल के एक मिनट और पकाएं। अब इसमें चिकेन स्टॉक या सूप डाल दें व नमक और टमाटर भी डाल कर उबाल पर लाएं फिर आंच धीमी करके पकने दें। सर्व करने से पहले अजीनोमोटो डाल दें फिर सॉस पैन को आंच से उतार लें, फिटा अण्डा डालकर कांटे से चलाएं सेट होते ही सर्व करें साथ में सोया सॉस भी सर्व करें।

एग फू यंग

सामग्री: ४ अण्डे, १ बड़ा चम्मच सोया सॉस, २ बड़े चम्मच मक्खन, १ प्याज बारीक कटी हुई, १२५ ग्राम अंकुरित मूंग की दाल, नमक, काली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिर्च इच्छानुसार।

विधि: अण्डों को तोड़कर फेंट लें, इसमें सोया सॉस, नमक व काली मिर्च मिला दें। एक फ्राइंग पैन में मक्खन डालकर आंच पर रखें, जब मक्खन पिघल जाए तो बारीक कटी प्याज और अंकुरित दाल डाल दें, गुलाबी होने तक तलें फिर अण्डों का मिश्रण डालकर आमलेट की तरह तल लें।

चाइनीज स्टाइल स्वीट एण्ड सॉर बॉल्स

सामग्री: २५० ग्राम कीमा (यदि मांसाहारी बनाना है), २५० ग्राम पनीर (यदि शाकाहारी बनाना है) साथ में एक बड़ा चम्मच कार्नफ्लोर, १ बड़ा चम्मच सोया सॉस, तलने के लिए मूंगफली का तेल, नमक एक चुटकी, महीन कतरा प्याज बड़ा चम्मच।

सॉस के लिए: मूंगफली का तेल ५० मिली०, अदरक दो इंच का टुकड़ा कतरा हुआ, १-२ लाल शिमला मिर्च या बड़ी लाल मिर्च, १२५ ग्राम पाइनएप्पिल के टुकड़े (डिब्बे के), ३ गाजरों के गोल टुकड़े कटे हुए, १ कप पत्ता गोभी कतरी हुई, हरी प्याज २-३, प्याज की कुछ पत्तियां कतरी हुई, २ बड़े चम्मच चीनी, ३ बड़े चम्मच सिरका सफेद, २ बड़े चम्मच सोया सॉस, २ बड़े चम्मच टमाटर प्यूरी, २ छोटे चम्मच नीबू का रस या खट्टे संतरे का रस, १ बड़ा चम्मच कार्नफ्लोर, २ बड़े चम्मच पानी, २ चुटकी अजीनोमोटो।

विधि बॉल्स के लिए: कीमे को पीस लें और उसमें प्याज व नमक मिलाकर खूब गर्म तेल में गोलियां बना के तल लें या पनीर को मसल लें नमक व प्याज कार्नफ्लोर मिलाकर गोलियां बना लें तेज आंच पर तल कर रख लें। सॉस बनाएं।

विधि: सॉस के लिए: तेल गरम करें, इसमें अदरक व शिमला मिर्च डालकर हलका तलें फिर गाजर, प्याज की हरी पत्तियां, पाइनएपिल डाल के दो तीन मिनट उलट पुलट लें फिर कार्नफ्लोर के अलावा बाकी सामग्री डाल दें और आंच धीमी कर दें। कीमे की गोलियों को इस मिश्रण में मिला दें दो चम्मच पानी डाल कर धीमी आंच पर पकने दें। पनीर की बाल्स हों तो सर्व करने के कुछ देर पहले ही सॉस में डालें सर्व करने से पहले कार्नफ्लोर को दो बड़े चम्मच कुनकुने गर्म पानी में मिला लें फिर सॉस में मिलाएं दो तीन मिनट आंच पर पका कर सर्व करें।

स्टर फ्राई वेजेटेबल

सामग्री: २ बड़े चम्मच मूंगफली का तेल, १ इंच अदरक का टुकड़ा कटा हुआ, २ बड़ी गाजर कटी हुई, १ पत्ता गोभी बारीक कटी हुई, १ फूलगोभी कटी हुई, ३ शिमला मिर्च, ४ हरी प्याज कटी हुई, २५० ग्राम मशरूम कटे हुए, नमक, काली मिर्च इच्छानुसार।

विधि: एक बड़े फ्राइंग पैन में तेल डालकर तेज आंच पर रखें, जब तेल गर्म हो जाए तो अदरक, गाजर, पत्ता गोभी डालकर, २ मिनट तक तलें अब इसमें शिमला मिर्च, फूल गोभी, हरी प्याज, मशरूम, काली मिर्च व नमक मिला दें और कुरकुरी होने तक तलें, फिर गर्म-गर्म पेश करें।

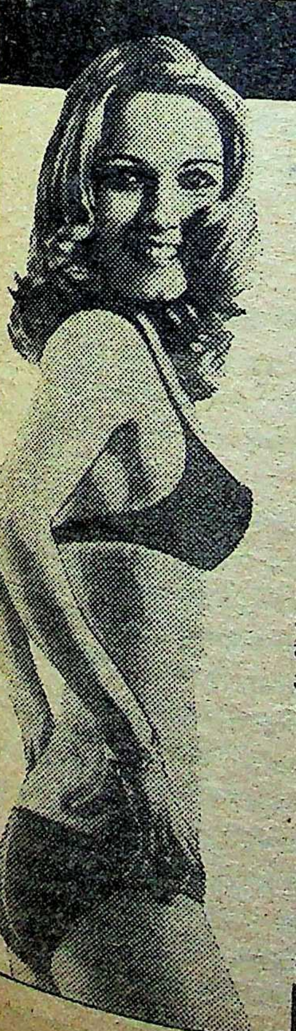
मोंगोलियन हॉट पॉट

सामग्री: ३ बड़े चम्मच मूंगफली का तेल, ७५० ग्राम मुर्गी (टुकड़े किया हुआ), २ प्याज कटी हुई, ५ लाल मिर्च कटी हुई, १/२ लिटर पानी, १७५ ग्राम झींगे (उपलब्ध हों तो), १२५ ग्राम मशरूम कटे हुए (ताजा), १/२ पत्ता गोभी कटी हुई (लगभग १५० ग्राम), ३ शिमला मिर्च, नमक, काली मिर्च इच्छानुसार, सोया सॉस, चिली सॉस इच्छानुसार।

विधि: मुर्गे के टुकड़ों को कुकर में पानी, नमक, काली मिर्च के साथ डालकर उबाल लें। जब गल जाए तो सूप अलग कर लें मुर्गे के टुकड़ों को, झींगे, मशरूम, लाल मिर्च, प्याज, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च के साथ अच्छी तरह तल लें। ऊपर से सोया सॉस व चिली सॉस डाल दें और गर्म-गर्म चावलों के साथ पेश करें, सूप को अलग प्यालों में डाल कर सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई से

"15 दिन में मैंने अपना पेट 4" कम किया"*



बिना परिश्रम अनचाहा मोटापा घटाइए—वरना आपके पैसे वापस!

तीन क्रमवार वर्जिशें, कितनी आसान... अ, ब, क.

सौना सिस्टम-900 से चित्र में दिखाई गई आसान सी वर्जिश कीजिए दिन में सिर्फ कुछ मिनट.

सौना सिस्टम-900 को करीब 20 मिनट तक पहन रखिये ऐसा करते समय आप आराम करें.

सौना सिस्टम-900 उतार दीजिए. आप अपनी कमर को पहले से मजबूत, सपाट और कसी हुई महसूस करेंगे.

एस.सी.गुप्ता* (हैदराबाद)

पुरुषों तथा महिलाओं के लिए प्रभावी!

बुलवर्कर का सौना सिस्टम-900 खास तौर पर तैयार किया गया एक ऐसा व्यायाम-प्रोग्राम है जो कम से कम कोशिश द्वारा कमर और पेट की चरबी पिघलाता है. अनोखे कमर-पट्टा और कुछ सरल वर्जिशों के जरिये आप अपने शरीर को बड़े आराम से सुडौल बना सकते हैं और यह सब आप कर सकेंगे अपने ही घर में।

सौना सिस्टम-900 इतनी आश्चर्यजनक तेजी से काम करता है कि इसका इस्तेमाल शुरू करने के कुछ ही हफ्तों में आप शरीर में आये फर्क को सचमुच नाप सकते हैं.

मुफ़्त

अनोखा चर्बीमापक—हफ्ते-दर-हफ्ते आपकी प्रगति नापने के लिए.

बुलवर्कर प्रा. लि. महता महल 15 मैथ्यु रोड, बंबई-400 004

खेल सामग्री की सभी प्रमुख दुकानों में उपलब्ध।

शत-प्रति-शत बिना जोखिम आजमाइश योजना

सौना सिस्टम-900 को हमारी खास "घर में ही १५ दिन की आजमाइश" योजना के अंतर्गत बेहिचक आजमाइये. आजमाइश की अवधि में यदि आपको सौना सिस्टम-900 से पूरी तसल्ली न हो तो आप सारी सामग्री वापस कर दें और अपने पैसे (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लें. आपसे कोई सवाल नहीं पूछा जायेगा.

४०००० से अधिक संतुष्ट ग्राहक

यह कूपन आज ही भेजिए

बुलवर्कर प्रा. लि., 5 मैथ्यू रोड, बंबई-400 004. SS-704

कृपया मुझे सौना सिस्टम-900 घर में ही 15 दिनों की मुफ्त आजमाइश के लिए भेज दीजिए. अगर मैं इसके नतीजे से पूर्णतया संतुष्ट नहीं हुआ तो आजमाइशी अवधि पूरी होने के पहले ही मैं सारी चीजें वापस लौटा दूंगा और अपना पैसा (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लूंगा. कोई सवाल-जवाब नहीं किये जायेंगे. MN-55

कृपया उचित चौकोर में (✓) सही का निशान लगायें

☐ रजिस्टर्ड पोस्ट पार्सल से भेजें मैं रु. 238/- ड्राफ्ट/भा.पो.आ./मनी ऑर्डर नं. ता. से भेज रहा हूं (बुलवर्कर प्रा. लि. को देय)

☐ वी.पी.पी. से भेजो. डिलीवरी मिलने पर मैं डाकिये को रु. 238/ देने का वादा करता हूं.

नाम ....

पता ....

पिन .... हस्ताक्षर ....

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—बच्चों के लिए विशेष—(पृष्ठ ७१ का शेष) दीजिए। पहले से गर्म किए हुए ओवन में टिन को रख कर मध्यम आंच पर शॉर्टब्रेड को बेक कर लीजिए। बेक हो जाने पर टिन में से निकाल कर ठण्डा कर लीजिए। हवा बंद डिब्बे में रखिए।

कुकीज

सामग्री: २२५ ग्राम मक्खन, ३५० ग्राम चीनी, ३ अण्डे, ४२५ ग्राम मैदा, दो छोटे चम्मच बेकिंग पाउडर, १०० ग्राम कतरे हुए अखरोट या काजू, १/२ छोटा चम्मच वेनिला एसेंस।

विधि: मक्खन और चीनी को मिलाकर इतना फेंटिए कि मिश्रण हलका हो जाये। अब एक-एक करके अण्डों को मिश्रण में मिला दीजिए। मैदे में बेकिंग पाउडर को अच्छी तरह मिलाकर छान लीजिए। छने हुए मैदे को थोड़ा-थोड़ा करके मिश्रण में मिला दीजिए। अखरोट या काजू व वेनिला एसेंस को भी मिला दीजिए। मिश्रण से दो या तीन गोलाकार रोल बना लीजिए। रोलों को एल्यूमिनियम फॉयल (बाजार में उबलब्ध है) से लपेट कर फ्रीजर में रख दीजिए।

कुकीज बेक करते समय रोल को फॉयल में से निकाल लीजिए और कुकीज (लगभग १/८ मोटी) काट लीजिए। चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में कुकीज को रख दीजिए। पहले से गर्म किए ओवन में बेकिंग ट्रे को रखकर कुकीज सुनहरा हो जाने तक बेक कर लीजिए, ट्रे में से निकाल कर कूलिंग रैक पर रख कर ठण्डा करके सर्व कीजिए।

चॉकलेट आमंड स्लाइस

सामग्री बेस के लिए: २२५ ग्राम मैदा, एक छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, १५० ग्राम जमा हुआ मक्खन बगैर नमक वाला, २५ ग्राम चीनी, दो अण्डों की जर्दी।

ऊपर लगाने के लिए: ४ बड़े चम्मच मिक्स्ड फ्रूट जैम, दो अण्डों की सफेदी, १०० ग्राम कैस्टर शुगर, ५० ग्राम कसा नारियल, २५ ग्राम कतरे बादाम।

ऊपर से सजाने के लिए: ५० ग्राम चॉकलेट, ४ बड़े चम्मच मिक्स्ड फ्रूट जैम।

विधि: मैदे में बेकिंग पाउडर मिलाकर छान लीजिए। मक्खन को छोटे टुकड़ों में काट लीजिए फिर उंगलियों की सहायता से मैदे में भली भांति मिला दीजिए। मिश्रण में अण्डों की जर्दी व चीनी मिलाकर मिश्रण को हाथ से नरम गूंध कर अच्छी तरह चिकना कर लीजिए। एक ३३ ×२३ सेमी० आकार के स्विस रोल बनानेवाले टिन में चिकनाई लगाकर ब्राउन कागज से लाईनिंग कर लीजिए। मिश्रण को टिन में डालकर दबा कर एक मोटाई में पूरे टिन में फैला दीजिए। पहले से गर्म किए हुए ओवन में बेस को बेक कर लीजिए। ओवन में से बेस को निकाल कर अलग रख लीजिए।

४ बड़े चम्मच जैम को फेंट कर एक सार कर लीजिए और बेस पर फैला दीजिए। अण्डे की सफेदी को इतना फेंटिए कि झाग उठने लगे। इसमें चीनी व नारियल मिला दीजिए। एक चम्मच से इस मिश्रण को बेस पर डालकर चाकू की सहायता से बेस पर समान मोटाई में फैला दीजिए। ऊपर से कतरे बादाम बुरक दीजिए। टिन को फिर पहले गर्म किए ओवन में रखकर इतनी देर बेक कीजिए कि ऊपर की सतह थोड़ी सख्त हो जाये और रंग सुनहरा हो जाये। टिन को ओवन में से निकाल कर ठण्डा होने दीजिए।

ठण्डा हो जाने पर एक तेज धार के चाकू की सहायता से लगभग बीस आयताकार के टुकड़े काट लीजिए। सावधानी से टिन में से निकाल कर लाइनिंग के कागज को अलग कर दीजिए। एक बोल में चॉकलेट के टुकड़ों को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लें, एक बर्तन में गर्म पानी लेकर उसमें बोल को रख कर चॉकलेट को पिघला लीजिए और फेंटकर एक-सार कर लीजिए। स्लाइसों को इस पिघली चॉकलेट में डुबो कर हर स्लाइस के आधे भाग को चॉकलेट में ढककर चॉकलेट को जमने तक ठण्डा होने दीजिए। चॉकलेट सेट हो जाने पर जैम को हलकी आंच पर थोड़ा सा पिघला कर स्लाइसों के उस भाग पर जो चॉकलेट से न ढंके हो फैला दीजिए।

मुरैंग्स

सामग्री: २ अण्डों की सफेदी, ११३ ग्राम कैस्टर शुगर।

विधि: एक साफ बर्तन में अण्डों की सफेदी डालें खूब फेंटें आधी कैस्टर शुगर मिला लें और दोबारा कड़ा और चमकीला होने तक फेंटें। फिर बची कैस्टर शुगर भी मिला लें तथा मिश्रण को पाइपिंग बैग में भर लें। अपनी इच्छानुसार गोल, चौकोर, लम्बे आकार के मुरैंग बना लें और बेक कर लें।

कॉफी स्टार के लिए: ऊपर लिखे मिश्रण में एक चम्मच काफी मिला लें फिर पाइपिंग बैग में स्टार नॉजल लगाकर मिश्रण भर लें, स्टार आकार के मुरैंग बना कर बेक कर लें।

चॉकलेट फिगर: ऊपर लिखे मिश्रण में २ बड़े चम्मच कोको पाउडर मिला लें। स्टार नॉजल द्वारा फिंगर आकार का बना लें और बेक कर लें।

कोकोनट मुरैंग: २८ ग्राम कोकोनट पाउडर को ऊपर लिखे मिश्रण में मिला लें, चम्मच की सहायता से गोले बनाकर बेकिंग टीन में रखें उसमें ऊपर से १४ ग्राम कोकोनट पाउडर छिड़क फिर बेक कर लें।

यदि चाहें तो मुरैंग्स के सैंडविचों के बीच में क्रीम भर दें। क्रीम भी तरह-तरह से बना सकती हैं।

कॉफी क्रीम: क्रीम में एक चम्मच कॉफी मिला कर फेंट लें।

चॉकलेट क्रीम: २८ ग्राम चॉकलेट पिघला कर ठण्डी कर लें फिर क्रीम में मिलाकर फेंट लें।

रोज क्रीम: क्रीम में २ बड़े चम्मच गुलाब जल और एक-दो बूंद खाने वाला गुलाबी रंग मिला लें।

मुरैंग्स क्रीम केक

सामग्री: केक के लिए—३ अण्डों की सफेदी, १६९ ग्राम कैस्टर शुगर, १/४ चाय का चम्मच बादाम एसेंस, ५६ ग्राम पिसे बादाम।

सजावट के लिए: ८४ ग्राम पिसी चीनी, २८ ग्राम भुने बादाम, २८३ ग्राम गाढ़ी क्रीम, १/२ चाय का चम्मच वेनिला एसेंस।

विधि: अण्डों की सफेदी खूब फेंट लें। जब कड़ी हो जाये तो आधी कैस्टर शुगर और बादाम एसेंस मिलाकर फिर फेटें, अब इसमें बची हुई कैस्टर शुगर और पिसे बादाम मिला लें।

पाइपिंग बैग में सादी नॉजल लगाकर इस मिश्रण को पाइपिंग बैग में भर लें, अब पाइपिंग बैग को दबा-दबा कर लम्बे आकार के टुकड़े बना लें, फिर लम्बे मुरैंग बेक कर लें।

एक भारी तली के बर्तन में ८४ ग्राम पिसी चीनी डालें और आंच पर रख दें, जब चीनी पिघल कर सुनहरी लाल हो जाए तो बर्तन आंच से उतार लें और इसमें भुने बादाम मिला दें फिर ठण्डा करके इसको तोड़कर टुकड़े कर लें। गाढ़ी क्रीम और वेनिला एसेंस एक साथ फेंट लें और दो भागों में बांट लें। एक भाग में चीनी चढ़े बादाम के टुकड़े मिला दें फिर बेक मुरैंग के टुकड़ों के बीच में यह क्रीम लगा दें ऊपर से दूसरे मुरैंग के टुकड़ों से ढक दें इस प्रकार सैंडविच बना लें। एक डिश में इन मुरैंग सैंडविचों को सजा लें। पाइपिंग बैग में स्टार नॉजल लगाकर क्रीम भरें और मुरैंग सैंडविच पर दो बार्डर क्रीम के बना दें इन पर चीनी चढ़े बादाम के टुकड़ों से सजावट कर दें।

गोल्डेन टॉप्ड सिल्वर केक

सामग्री: केक के लिए: ८५ ग्राम मैदा, ११३ ग्राम कैस्टर शुगर, ४ अण्डों की सफेदी, १/२ चाय का चम्मच फिटकरी, १/२ चाय का चम्मच वेनिला एसेंस।

केक की सजावट के लिए: ११३ ग्राम पिसी चीनी, आधा कप पानी, ४ अण्डों का पीला भाग, २२७ ग्राम मक्खन (बिना नमक वाला), एक नींबू का छिलका बारीक कटा हुआ, थोड़ा सा खाने वाला पीला रंग, एक बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर।

विधि: मैदा और २८ ग्राम कैस्टर शुगर साथ में छान लें। अण्डे की सफेदी को इतना फेंटें कि वह कड़ी हो जाए, अब इसमें फिटकरी, वेनिला एसेंस और ८५ ग्राम बची हुई कैस्टर शुगर मिला दें। दोबारा मिश्रण अच्छी तरह फेंटें।

धीरे-धीरे करके मैदा तथा कैस्टर शुगर के मिश्रण में इसको मिला दें। पूरे मिश्रण को एक बार फिर फेंटें। केक टीन में हलकी सी चिकनाई लगा के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब पूरे मिश्रण को केक टीन में डाल दें, ओवन के बीच में केक टीन रखें, सुनहरा होने तक बेक करें। जब केक बेक हो जाए तो ठण्डा होने पर तार के रैक पर निकाल कर रख दें।

केक की सजावट के लिए चीनी को पानी में घोल लें। एक छोटे बर्तन में रखकर तेज आंच पर तीन मिनट तक उबालें। इस घोल को अण्डे के पीले भाग पर डालती रहें (चम्मच से) और लगातार फेंटती रहें। इसमें कटे नीबू का छिलका तथा मक्खन भी मिला लें और फिर फेंटें।

तैयार केक पर इस गाढ़े घोल को डालें और पूरा ढक दें।

एक बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर लें। इसमें २ बड़े चम्मच पिसी चीनी तथा पीला रंग मिलाएं थोड़ा सा पानी डालकर गूंध लें फिर छोटी-छोटी गोलियां बना लें। इससे केक के ऊपर की सजावट करें।

पीच मेलवा पालोवा

सामग्री: ३ अण्डों की सफेदी, १७० ग्राम कैस्टर शुगर, १/२ चाय का चम्मच सफेद सिरका, १४२ ग्राम गाढ़ी क्रीम, १ चाय का चम्मच कार्नफ्लोर, १ चाय का चम्मच वेनिला एसेंस, १४२ ग्राम आड़ू (पीच) के टुकड़े डिब्बे वाले, ४ बड़े चम्मच रसभरी का जेम।

विधि: अण्डे की सफेदी को एक साफ प्याले में डालिये और खूब फेंटिये। जब कड़ी हो जाये तो आधी कैस्टर शुगर, सिरका, कार्नफ्लोर और वेनिला एसेंस मिला लें, दोबारा खूब फेंटें जब तक कि मिश्रण कड़ा और चमकीला न हो जाए, अब बची हुई कैस्टर शुगर भी डाल दें।

इस मिश्रण को केक टिन में ब्राउन चिकना पेपर बिछाकर डाल दें, बीच में मिश्रण के गड्ढा बना दें। ओवन के बीच में केक टिन रखें, मुरैंग जब बेक हो जाये तो ठण्डा होने पर निकाल कर प्लेट में रख लें।

गाढ़ी क्रीम को खूब अच्छी तरह फेंटें और मुरैंग पर फैला दें, पीच के टुकड़ों को मुरैंग पर सजा दें, जैम को चम्मच की मदद से पीच के टुकड़ों पर डाल दीजिए। अब पीच मेलवा पालोवा तैयार है।

बिना अण्डे का कॉफी स्पंज केक

सामग्री: एक डिब्बा कंडेस्ड मिल्क (मध्यम आकार वाला), २ चाय का चम्मच बेकिंग पाउडर, १५० ग्राम मैदा, एक बड़ा चम्मच कॉफी, ७५ मिली० मक्खन (पिघला हुआ), एक चाय का चम्मच वेनिला एसेंस, २५ ग्राम किशमिश, २५ ग्राम बादाम, १० ग्राम काजू पिसा हुआ।

विधि: मैदा, कॉफी, बेकिंग पाउडर एक साथ छान लें। इसमें कंडेंस्ड मिल्क, वेनिला एसेंस तथा पिघला मक्खन मिलाकर मिश्रण अच्छी तरह फेंट लें। आवश्यकतानुसार पानी मिला लें (लगभग १/२ कप) और मिश्रण हलका होने तक फेंटती रहें। केक टिन को चिकना करके उसमें मिश्रण को डाल दें। केक टिन को ओवन में रख दें, सुनहरा होने तक बेक करें।

काजू के बिस्कुट

सामग्री: १०० ग्राम काजू, १०० ग्राम मक्खन बगैर नमक वाला, ७५ ग्राम कैस्टर शुगर, १७५ ग्राम मैदा, २ छोटे चम्मच नीबू का रस।

विधि: काजुओं को हलका-सा गर्म करके सूखा ही सेंक कर बहुत हलका गुलाबी कर लीजिए। ठण्डा करके महीन पीस लीजिए।

मक्खन व चीनी को मिलाकर इतना फेंटिए कि मिश्रण एकसार होकर चिकना हो जाए। मैदे को छान कर मिश्रण में मिला दीजिए। इसी समय पिसे काजू व नीबू का रस भी मिला दीजिए। मैदे मिले मिश्रण को हाथ से इतना कड़ा सान लीजिए, कि ०.५ सेमी० मोटी रोटी बेली जा सके। मिश्रण को फॉयल में लपेट कर लगभग तीन मिनट फ्रीजर में रख दीजिए। फ्रीजर से निकाल कर एक बार फिर उंगलियों के पोरो से गूंध लीजिए, ताकि मिश्रण बेलने लायक हो जाए। मिश्रण से ०.५ सेमी० मोटी रोटी बेल लीजिए, रोटी से बिस्कुट बनानेवाले कटर से अपने मनपसंद आकार के ६.५ सेमी० व्यास के बिस्कुट काट लीजिए।

चिकनाई लगी बेकिंग शीट्स पर बिस्कुट को रख दीजिए और पहले से गर्म किए हुए ओवन में लगभग १५ मिनट या किनारे सुनहरा हो जाने तक बेक कर लीजिए।

कोकोनट क्रिस्प

सामग्री: १०० ग्राम चीनी, एक अण्डा, १०० ग्राम घी, ५० मिली० दूध, २०० ग्राम मैदा, १०० ग्राम कसा नारियल, १/२ छोटा चम्मच सोडा बाईकार्ब।

विधि: चीनी, अण्डा, घी व दूध को मिलाकर भली-भांति इतना फेंटिए कि मिश्रण एकसार होकर चिकना हो जाए। थोड़ा-थोड़ा करके मिश्रण को फेंटते हुए उसमें मैदा व कसा नारियल और सोडा बाईकार्ब मिला दीजिए। चिकनाई लगी बेकिंग शीट्स या ट्रे पर यही मिश्रण एक-एक छोटा चम्मच ५ सेमी० की दूरी पर डाल दीजिए। पहले से गर्म किए हुए ओवन में शीट्स को रख कर इतनी देर बेक कर लीजिए, कि बिस्कुटों के किनारे सुनहरे हो जाएं।

पीनट बटर कुकीज

सामग्री: २२५ ग्राम मक्खन (बगैर नमक वाला), २२५ ग्राम कैस्टर शुगर, १७५ ग्राम चीनी, २७५ ग्राम पीनट बटर, १/२ छोटा चम्मच वेनिला एसेंस, २७५ ग्राम मैदा, एक छोटा चम्मच नमक, एक छोटा चम्मच सोडा बाईकार्ब।

विधि: मक्खन, कैस्टर शुगर और चीनी को मिलाकर इतना फेंटिए कि मिश्रण एकसार और हलका हो जाए। अब मिश्रण में पीनट बटर और वेनिला एसेंस डालकर भली-भांति फेंटिए।

मैदे में नमक व सोडा बाईकार्ब मिलाकर छान लीजिए। मैदे को थोड़ा-थोड़ा करके मक्खन व चीनी के मिश्रण में भली-भांति मिला दीजिए।

बेकिंग शीट्स पर हलकी चिकनाई लगा दीजिए। ओवन को गर्म कर लीजिए। मिश्रण से अखरोट के आकार की गोलियां बना लीजिए। गोलियों को शीट्स पर काफी दूरी छोड़कर रख दीजिए। हर गोली को हथेली से दबा कर हलका-सा चपटा कर लीजिए। बेकिंग शीट्स को गर्म ओवन में रख कर मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक बेक कर लीजिए। ओवन में से कुकीज को निकाल कर कूलिंग रैक पर ठण्डा कर लीजिए। हवा बंद डिब्बे में बन्द करके रखिए।

नोट: मिश्रण से लगभग ५० कुकीज तैयार होंगी।

डेट फिलिंग

सामग्री: ४५० ग्राम खजूर, २२५ ग्राम चीनी, १-१/२ कप उबलता हुआ पानी।

विधि: खजूर के अंदर की गुठली निकाल दीजिए। खजूर को महीन कतर लीजिए। एक सॉसपैन में कतरे खजूर, चीनी व पानी को डालकर हलकी आंच पर इतनी देर पकाइए, कि चीनी घुल जाये। अब आंच कुछ तेज करके इतनी देर पकाइए कि मिश्रण गाढ़ा होकर फैलाने लायक पेस्ट की तरह तैयार हो जाये। सॉसपैन को आंच पर से उतार कर मिश्रण को ठण्डा कर लीजिए। दो-दो कुकीज के बीच में फैला कर सैंडविच बनाकर पेश कीजिए।

रिच बटर बिस्कुट

सामग्री: २२५ ग्राम मक्खन बगैर नमकवाला, ५० ग्राम कैस्टर शुगर, एक अण्डे की जर्दी, २२५ ग्राम मैदा।

विधि: मक्खन व कैस्टर शुगर को मिला कर खूब फेंटिए। जब दोनों चीजें भली-भांति मिल जाएं तो मिश्रण में अण्डे की जर्दी मिला कर फेंटिए। मैदे को छान कर थोड़ा-थोड़ा करके मिश्रण में मिलाकर कड़ा सान लीजिए। मिश्रण इतना कड़ा होना चाहिए, कि उससे लगभग ०.५ सेमी० की मोटी रोटी बेल सकने में कोई मुश्किल न हो। अगर आवश्यकता पड़े तो मिश्रण को फ्रीजर में रखकर ठण्डा कर लें। अगर फिर भी बेलने लायक न हो तो थोड़ा-सा और मैदा लेकर मिश्रण को फिर से सान कर कड़ा कर लें। जब मिश्रण तैयार हो जाए तो उससे ०.५ सेमी० मोटी रोटी बेलकर उसमें से अपने मनपसंद के आकार के बिस्कुट काट लीजिए। चिकनाई लगी बेकिंग शीट्स पर बिस्कुट रख दीजिए और पहले से गर्म किए हुए ओवन में शीट्स को रख कर बिस्कुटों को सुनहरा हो जाने तक बेक कर लीजिए।

—मनोरमा की रसोई से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पार्टी में बच्चों का आना, मेजबान का मुसीबत से सामना

बिना बुलाए बच्चों को पार्टी में न ले जाएं। जब भी ले जाएं तो उन्हें पहले से यह समझा-बुझा दें कि दूसरे के घर शांति के साथ बैठें, सलीके से खाएं तथा घर में रखी वस्तुओं को छुएं नहीं।

"सुनो, बहुत दिनों के बाद तीन दिन लगातार छुट्टियां पड़ रही हैं।" संतोषजी ने अपनी पत्नी से खाने की मेज पर कहा—"यों तो मौका मिलता है नहीं। दोस्तों की दावत 'ड्यू' है। क्यों, क्या खयाल है, कल दावत का प्रोग्राम ठीक रहेगा न?"

"ठीक है, हो जाएगी आपके दोस्तों की दावत।" पत्नी कुमुद तत्परता से मान गई। "हां, खाने पर कौन-कौन आएगा? देखो, अधिक लोगों को मत बुलाना।"

"सिर्फ मेहरोत्रा साहब और दास बाबू और उनकी बीवियां, यानी वे चार और हम दोनों। सिर्फ छह लोगों का इंतजाम तुम्हें करना है।" संतोषजी बोले।

"और अपने पप्पू-पिंकी? उन्हें क्यों भूल रहे हो?" कुमुद ने पूछा।

"नहीं, बच्चों के बीच दावत का असली लुत्फ नहीं रहेगा। आज ही मैं बच्चों को उनकी नानीजी के यहां पहुंचा आऊंगा। शहर में ही ससुराल होने का यही तो फायदा होता है।" मुस्कराते हुए संतोषजी ने कहा।

"ठीक बात, कभी-कभी आप बहुत बढ़िया बात सोच लेते हैं। बच्चे रहेंगे, तो इतना सारा काम करना भी मुश्किल हो जाएगा।" कुमुद ने संतोष की सांस ली।

"तो फिर पार्टी पक्की।"

"एकदम पक्की!"

और कुमुद खुशी-खुशी घर की सफाई में जुट गई। बेतरतीब किताबें ठीक से सजायीं। पुराने परदे बदल डाले। चादरें व तकिया के गिलाफ बदले। सोफे पर नये कवर चढ़ाये। फर्श चमकाया। कालीन सलीके से बिछाई। क्रॉकरी साफ की। फूलदान में फूल सजाये। 'फ्लॉवर एरेंजमेंट' का तो उसने कोर्स भी कर रखा था।

फिर सुबह से ही वह खाना बनाने की तैयारी में जुट गई। सवाल उसकी प्रतिष्ठा का था। पतिदेव कई बार मेहरोत्रा साहब और बनारसी दास की बीवियों के हाथ के बने खाने की तारीफ कर चुके थे। आज उसे दिखा देना था, आखिर दही-बड़े होते क्या हैं? पनीर-पकौड़े का असली स्वाद क्या होता है? केसरिया खीर कैसे बनायी जाती है?

शाम हुई। पार्टी का वक्त होने वाला था। खाना एकदम 'रेडी' था, सारी तैयारी हो चुकी थी। कुमुद भी सजधज कर तैयार हो गई थी। पतिदेव भी काले सूट, सफेद टाई में खूब जम रहे थे। संतोषजी से चुप नहीं रहा गया। बोले, "वाह, कुमुद! ड्राइंग रूम ही नहीं, पूरा घर तुमने ऐसे सजा दिया है, जैसे तुम्हारी बिटिया को कोई देखने आ रहा हो।"

और तभी कॉलबेल बज उठी। कुमुद ने टी०वी० के ऊपर रखी घड़ी की ओर निगाह दौड़ाई, ठीक सात बजे थे। समय की पाबंदी का लोग बड़ा खयाल रखने लगे हैं। सोचते हुए उसने दरवाज़ा खोला—मेहरोत्रा साहब, उनकी श्रीमतीजी, अरे, उनके साथ ये दो बच्चे? पर मेहरोत्रा साहब के तो बच्चा है नहीं। कुमुद मन-ही-मन कुछ सोचती हुई मुंह बाये उन दोनों बच्चों को देख रही थी। तभी पतिदेव ने कोहनी मारकर सावधान किया कि कुछ तो बोलो। पर बच्चों को देखकर जैसे कुमुद की बोलती ही बंद हो गयी थी। बहरहाल, जैसे-तैसे अपने को संयत करती हुई वह बोली, "आइए, आइए। एकदम इंगलिश टाइम से आये आप लोग। अरे, हां, ये दोनों बाल-गोपाल कौन हैं? इन्हें तो पहले कभी नहीं देखा।"

मिसेज मेहरोत्रा भीतर आते हुए बोलीं, "बहनजी, ये गप्पू-चप्पू हैं, मेरे देवर के जुड़वां बच्चे। पति-पत्नी एक बारात में गये हैं। सुबह इन्हें मेरे यहां छोड़ गये थे। सोचा इन्हें भी लेती चलूं घर में अकेले न मालूम क्या खुराफात करें..."

और जब तक कुमुद गप्पू-चप्पू को मेजपोश का एक कोना खींचने से मना करतीं कि फिर कॉलबेल बज उठी। इस बार दास बाबू सपत्नीक द्वार पर उपस्थित थे, अपने चार बच्चों सहित। कुमुद चौंक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उठी—मालूम नहीं, चार और बच्चों को देखकर या गप्पू-चप्पू के द्वारा मेजपोश खींच लेने के कारण कांच के फूलदान गिरने के धमाके से। पलटकर कुमुद ने देखा, सारे कमरे में कांच की क़िरचें बिखर गई थीं। पानी इधर-उधर फैल गया था। जब तक वह झाड़ू और पोंछा लेकर आती, कालीन का सत्यानाश हो चुका था। इसी बीच गप्पू या चप्पू ने टी०वी० के ऊपर रखी अलार्म घड़ी उठाकर नीचे गिरा दी थी।

मेहरोत्रा दम्पती जुड़वां बच्चों को 'नॉटी बॉय' कहकर दुलरा रहे थे। बेचारी कुमुद खून का घूंट पीकर रह गई। तभी मिसेज मेहरोत्रा ने बच्चों से कहा, "जाओ, आण्टीजी से सॉरी बोलो।" बच्चे सिर झुकाये चुपचाप खड़े रहे।

और अगले ही क्षण छहों बच्चे फ़िर धमा-चौकड़ी मचाने लगे। साफ-सुथरी पलंग पर जूते-चप्पलों सहित चढ़कर छुअल-छुअल्ली खेलने लगे। चादर-तकिए अपनी किस्मत को रो दिए। एक कैलेण्डर के दिन भी असमय पूरे हो गये थे।

जैसे-तैसे कुमुद ने बच्चों को पलंग से नीचे उतारा और टी०वी० खोलकर सामने बैठने को कहा। पर बच्चों का मूड टी०वी० देखने का जरा भी था ही नहीं।

जब तक बच्चों को खाने की मेज पर नहीं बैठाया गया, उनकी चिल्ल-पों और शरारत बंद नहीं हुई। कुमुद बार-बार सोच रही थी—"खाना सिर्फ छह लोगों के लिए बना है और खाने वाले हैं बारह लोग कहीं कोई 'आइटम' कम न पड़ जाए।"

पर खाना परोसने से पहले ही बच्चे चम्मच से प्लेटें बजाने लगे जैसे जल तरंग बजा रहे हों! कीमती क्रॉकरी को धराशायी होते देखकर कुमुद को लग रहा था कि कहीं उसको हार्ट-अटैक न हो जाए। पतिदेव कई बार समझा चुके थे—'स्टील का डिनर सेट ले लो। अपने बच्चे तो क्रॉकरी फूंक-फूंककर इस्तेमाल करते हैं, पर जब कभी दूसरों के बच्चे इस क्रॉकरी में खायेंगे, तो इनका भगवान ही मालिक है।' पर कुमुद को स्टील के मग व प्लेट से एलर्जी थी। वह कटोरी, चम्मच व गिलास से अधिक की बात सोच ही नहीं पाती थी। उसको चाइनीज क्रॉकरी के प्रति विशेष मोह था।

पर दो प्लेट का काम तमाम हो जाने के बाद कुमुद ने पतिदेव से कहा, "सुनिए, आप वोट देने की उम्र के लोगों को संभालिए, वानर सेना को मैं संभालती हूं।" फिर वह बच्चों को अपने साथ किचिन में ले गई। जमीन पर चटाई बिछाकर, थालियों में खाना लगाकर बच्चों को परोसा। यहां भी बच्चे एक-दूसरे को चिकोटी काट रहे थे।

कुमुद मन-ही-मन अब तक के हुए नुकसान का हिसाब लगा रही थी, कि पतिदेव ने किचेन में आकर झांका। शायद यह देखने की गरज से कि पत्नी के शहीद होने में कितनी देर है। पर पत्नी के बदले हुए तेवर देखकर बिना कुछ बोले उलटे पांव लौट गये। तभी मिस्टर व मिसेज. मेहरोत्रा आ धमके, "अरे, बहनजी, ऐसी भी क्या मेहमानदारी। खाना ही खिलाती रहेंगी या खाने पर भी चलेंगी? अरे वाह! दही-बड़े तो बड़े स्वादिष्ट बने हैं। विधि बताइयेगा, कैसे बनाती हैं। सच मजा आ गया।" कुमुद ने डोंगे में भरकर दही-बड़े उन्हें थमा दिये और कहा, "बहनजी, इन बच्चों को संभालने के लिए तो कोई चाहिए न? बच्चे आप लोगों को खाने में डिस्टर्ब न करें, इसलिये इन्हें यहां ले आई हूं।"

'कैसे मरभुक्खे बच्चे थे। करीब करीब सारी खीर चट कर गये। कैसे बार-बार पकौड़े मांग-मांगकर खा रहे थे, जितना खाया, उतनी ही जूठन फैलायी। गंदे हाथ चटाई में पोंछ लिए। खैर, किसी तरह पेटुओं का पेट तो भरा। ऐसे खा रहे थे जैसे कभी पकौड़े, दही-बड़े या खीर देखी तक न हो।' कुमुद ने मन ही मन सोचा।

खाने के कमरे से हंसी-मजाक की आवाजें आ रही थीं। उधमी बच्चे हाथ-मुंह धोकर गमले के पौधों को नष्ट करने में जुटे थे। किसी भी पेड़ में एक भी फूल नहीं बचा था। टहनियां अलग टूटी पड़ी थीं। बड़ी मुश्किल के बाद लोग भोजन की तारीफ करते हुए विदा हुए। बच्चों ने आण्टी-अंकल से नमस्ते और टाटा किया। मेजबान दम्पती की जान-में-जान आई, जैसे कोई बला टली हो।

खाने की मेज से जूठे बर्तनों को उठाते हुए कुमुद सोच रही थी, 'यदि अगली पार्टी में बिना बुलाये बच्चे आ जाएं, तो मीनू क्या रहेगा? पनीर-पकौड़े, दही-बड़े और खीर तो हरगिज नहीं बनाऊंगी। और हां, कल ही स्टील का डिनर सेट तो खरीदना ही पड़ेगा। कीमती क्रॉकरी तो बच्चों के साथ कभी निकालूंगी ही नहीं।'

वस्तुतः सोचने की बात यह है, 'कि जब किसी के घर खाने पर जाएं, तो क्या बच्चों को अपने साथ ले जाएं? क्या बच्चों को घर पर नहीं छोड़ा जा सकता? क्या पार्टी के समय बच्चे मेजबान के लिए सिरदर्द नहीं होते? यदि पार्टी में बच्चों को साथ ले जाना विवशता हो तो क्या मेजबान को पहले से इस बात की सूचना नहीं दे देनी चाहिए? क्या बच्चों को पार्टी में ले जाने से पहले यह समझा-बुझा नहीं देना चाहिए कि वे दूसरे के घर शांति के साथ बैठें, सलीके के साथ खायें, दूसरे की चीजें छुएं नहीं?

—शीला तिवारी

दावत की योजना बनाते समय

दस जनों को घर बुलाकर खाना खिला देने का ही अर्थ दावत नहीं होता। दावत शब्द में ही मौज-मस्ती का माहौल, हंसी-खुशी की बातें और एक सुन्दर समय साथ बांटने का भाव है। आपकी हर दावत सफल हो, इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

० दावत की योजना बनाते समय उस जगह का ध्यान रखिये, जहां दावत देनी है। घर कितना बड़ा है और वहां आराम से कितने लोग बैठ सकते हैं, यह ध्यान में रखते हुए ही निमन्त्रण भेजें।

० इस विशेष दावत में क्या चाहती हैं आप? इसको ध्यान में रखें। औपचारिक मिलना-मिलाना, बैठकबाजी या फिर रिश्तेदारों से मेल-मुलाकात।

० बहुत अधिक व्यंजन बनाने का अब फैशन नहीं रहा। एक-दूसरे से मेल खाते चुनींदा व्यंजन बनाइये, जैसे चाइनीज खाने के साथ छोले हरगिज़ न रखें, मुगलाई स्वाद के साथ मेयोनीज सॉस सर्व न करें।

० दावत की सारी तैयारी काफी पहले से कर लें, ताकि उस दिन आप स्वयं भी एनजॉय कर सकें। वक्त से पहले तैयार हो जाएं। कमरों में फूलों के गुलदस्ते सजा दें। रोशनी बहुत चकाचौंध करने वाला न हो। कोनों व मेजों पर लैम्प की रोशनी माहौल में एक रूमानियत भर देती है और अतिथि भी रिलैक्स हो जाते हैं।

० खुद भी रिलैक्स रहें। तनाव युक्त गृहिणी मेहमानों में भी तनाव का संचार कर देती है।

० वक्त से भोजन परोसा या सर्व कर दिया जाए, इसकी व्यवस्था करें।

० हर मेहमान के पास कुछ देर बैठें। वे आपसे मिलने भी आए हैं, केवल खाना खाने नहीं।

० मेनू बनाते समय मेहमानों की पसन्द का ध्यान रखें।

० अपनी बातों से यह न दर्शाएं कि दावत का इन्तजाम करने में कितनी परेशानी हुई है। दावत को एहसान न बनने दें।

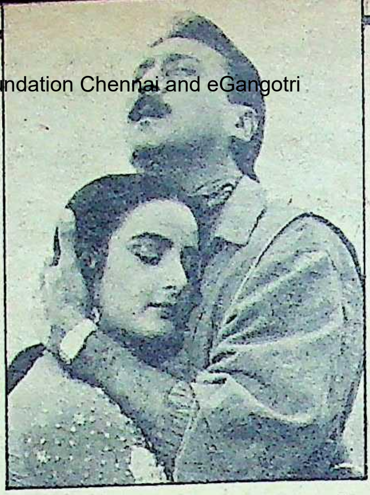
० पति व बच्चों का भी सहयोग लें, मेजबान वे भी हैं, केवल गृहिणी ही नहीं।

० कुछ गड़बड़ हो जाए, तो नर्वस हो कर बिफर जाने से बात नहीं बनती। हंस के उसे भी स्वीकार करिये और सोचिये कि ऐसा सब के साथ होता है। ■

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या सच है क्या झूठ है?



सारे इक्के किमी के पास

अभिनेत्री के रूप में किमी काटकर को बड़े छिछले स्तर की मान्यता मिलती रही है। उसके बारे में यह बात मशहूर हुई, जिस भी फिल्म में वह होती है प्रोड्यूसर का हीरोइन पर होने वाला साड़ियों का खर्च बच जाता है। फिर कुछ नयी और असफल होती अभिनेत्रियों ने उसके बारे में कहना शुरू किया, कपड़े उतारकर किमी जैसी हीरोइन बनने से बेहतर है, फिल्म लाइन ही छोड़ देना। यही नहीं उसे 'बी ग्रेड' फिल्मों की 'बी ग्रेड' हीरोइन का फतवा भी दिया गया। मगर इन सब आलोचनाओं के बावजूद किमी फिल्मों पर फिल्में साइन करती जा रही है और इस वक्त विनोद खन्ना से लेकर आमिर खां जैसे अभिनेताओं के साथ उसकी दो दर्जन फिल्में फ्लोर पर हैं। बड़े से बड़ा निर्माता नयी फिल्म का प्रस्ताव लिए उसके चक्कर में घनचक्कर बना घूम रहा है।

अब जब कि किमी 'ए ग्रेड' की फिल्मों की 'ए ग्रेड' हीरोइन बन चुकी है, उसके फिल्म कैरियर में एक और इक्का जुड़ गया है यानी अमिताभ बच्चन। फिल्म 'हम' में किमी की चिरसंचित अभिलाषा पूरी होगी, जब वह अमिताभ की हीरोइन बनेगी।

वैसे 'ए ग्रेड' शुरू होने वाले नाम वाला एक बड़ा अभिनेता किमी काटकर की तारीफ करता नहीं अघाता कि रोमान्टिक सीन करने में किमी श्रीदेवी से बहुत आगे है। यही अभिनेता पहले श्रीदेवी का नाम लो तो नब्बे मिनट के कैसेट की तरह बजने लगता था। श्रीदेवी से जनाब की नाराजी का कारण अब यह बताया जाता है कि एक फिल्म में श्रीदेवी ने इस हीरो के साथ चुम्बन का शॉट देने से साफ इनकार कर दिया, जबकि एक दूसरी फिल्म में किमी काटकर ने चुम्बन शॉट ही नहीं, बीसियों रिटेक भी देने में कोई आपत्ति प्रकट नहीं की।

'ए' से शुरू होने वाले नाम वाला यह अभिनेता है अनिल कपूर। श्रीदेवी के साथ 'रूप की रानी, चोरों का राजा' और किमी काटकर के साथ 'काला बाजार' फिल्मों में दिखाई देगा। चुम्बन वाली घटना इन्हीं दो फिल्मों की है।

जैकी श्रॉफ को एक सुझाव

बेचारे जैकी श्रॉफ की समझ में नहीं आता उसमें क्या कमी रह गयी है, जो पहली फिल्म 'हीरो' में नहीं थी। 'हीरो' ने उसे स्टार बना तो दिया, मगर मात्र टिमटिमाता। जैकी के पिता जो जाने-माने ज्योतिषी हैं, यह नहीं समझ पा रहे हैं उनके गणित में कहां गलती रह गयी है, कि उनकी भविष्यवाणी के मुताबिक अभी तक जैकी की किस्मत नहीं चमकी। जैकी को अब मिल रही है तो सिर्फ साइड हीरोवाली भूमिकाएं। बहुत चिड़-चिड़ा हो गया है आजकल वह। बातों में भी निराशा और मजाक में भी उदासी। और अपनी तुलना क्रिकेट खिलाड़ी मोहिन्दर अमरनाथ से करना कि मोहिन्दर जैसे बेहतरीन खिलाड़ी के साथ जैसा अन्याय क्रिकेट कन्ट्रोल बोर्ड की चयन समिति ने किया वैसा ही मेरे साथ फिल्म उद्योग ने किया है।

"खामखां बकता है," एक निर्माता का कहना है, "ऐक्टर कितना ही बेहतरीन हो इससे इण्डस्ट्री का कोई लेना-देना नहीं, बस बिकने वाला होना चाहिए जैसे—धर्मेन्द्र।"

जैकी को यही राय दी जा सकती है, वह राज बब्बर वाला रास्ता पकड़े। दर्जनों फिल्में बिना सोचे-समझे साइन करता जाये और गर्व से कहता फिरे, 'मेरी तारीफ—पचास फ्लॉप फिल्मों का हीरो, अस्सी फिल्में फ्लोर पर हैं। दर्जन भर फिल्में अभी-अभी साइन की है। गेस्ट आर्टिस्ट के रोल भी धड़ल्ले से साइन करने में नहीं चूकता। अपुन को काम से मतलब। दो ही काम आते हैं ऐक्टिंग और भाषण।'

बीसवीं सदी की सारी डेट्स बुक

शादी के बाद फिल्मों में काम करना छोड़ देना और चार-पांच साल बाद गृहस्थी छोड़कर फिर फिल्मों में काम पाने के लिए संघर्ष करना, आम बम्बइया हीरोइनों के लिए अब खास बात होती जा रही है। गृहस्थी की चहारदीवारी में दस साल कैद रहने और चार-पांच सालों तक संघर्ष करने और अंत में सफल हीरोइन बन जाने वाली डिंपल कपाड़िया की कहानी जितनी प्रेरणादायी है, उतना ही यह तथ्य कि इस वक्त सोनम जैसी अभिनेत्री के पास सोलह और अनीता राज जैसी हीरोइन के पास बत्तीस फिल्में हैं। फिल्म उद्योग के एक मशहूर पात्र के अनुसार जहां फरहा जैसी नयी हीरोइन के पास चौंतीस फिल्में हैं, वहीं हेमामालिनी जैसी बूढ़ी होती हीरोइन की फिल्मों की संख्या पन्द्रह पहुंच गयी है। सबसे ज्यादा यानी पचास फिल्में किमी काटकर के हिस्से में आ गयी हैं। जयाप्रदा, श्रीदेवी और डिंपल कपाड़िया के पास तीन-तीन दर्जन फिल्में हैं, जिनसे मुकाबला करने के लिए ढलती उम्र की रेखा ने हाल ही में बीसवीं नयी फिल्म साइन कर ली है। बहरहाल सोनिका गिल से लेकर जूही चावला तक और डिंपल से श्रीदेवी तक हर हीरोइन अब अगर कोई नयी फिल्म साइन करती है तो इक्कीसवीं सदी में ही डेट्स दे सकती है।

ऐसे मौके का फायदा उठाने के लिए जरीना बहाव जैसी भूतपूर्व अभिनेत्री, जिसे कभी जया भादुड़ी का डुप्लीकेट कहा जाता था, अगर हाथ-पैर मारे, तो सफलता हाथ लगना मुश्किल काम नहीं है। अपने पति आदित्य पंचोली और अभिनेता कबीर बेदी की लड़की पूजा के बीच रोमान्स को काफी सहने के बाद 'अब पानी सिर के ऊपर से निकल गया है' कहते-कहते एक फिल्मी पार्टी में वह अपने एक निर्माता मित्र के सामने आंसू भर लायी, "मैं फिर अपना ऐक्टिंग कैरियर शुरू करना चाहती हूं।"

"तुम जैसी हीरोइन की तो असली जरूरत इस वक्त है," कहते अपने रूमाल से उसके आंसू पोंछने वाले निर्माता ने दूसरे ही दिन बिना फिल्म का नाम रखे, बगैर हीरो और कहानी तय किये जरीना को साइन कर लिया। बम्बइया लाल को पूरी उम्मीद है जब तक पाठक यह समाचार पढ़ेंगे तब तक जरीना की बीसवीं सदी तक की सारी डेट्स बुक हो चुकी होंगी।

हां, फिलहाल जरीना के पति आदित्य पंचोली की फिल्मों की सूची ३६ की संख्या तक पहुंच गयी है।

—बम्बइया लाल

छाया: नेटवर्क

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"सस्ती है इसलिए आप घटिया स्टील की आलमारियों के चक्कर में क्यों पड़ें... और फिर घटिया कारीगरी, ज़ंग और छिलते पेंट से सिर खपाते रहें ?"

तो ले आइए अपना गोदरेज स्टोरवेल

क्योंकि गोदरेज स्टोरवेल में ऐसी कई बढ़िया विशेषताएं हैं, जिनका मुकाबला दूसरे स्टील कबर्ड नहीं कर सकते. यह बना है सर्वोत्तम स्टील और अनोखी निर्माण प्रक्रिया से. इसकी जोड़-रहित मशीनी रचना कीड़ों-मकोड़ों से सुरक्षा देती है. पूर्ण ज़ंग-प्रतिरोधी उपचार से मिलती है ज़ंग-प्रतिरोधी क्षमता. विशेष अवन-बेक्ड एल्काइड अमीनो पेंट देता है बरसों चलने वाली आकर्षक खरोंच-प्रतिरोधी फिनिश.

इसके अलावा, 3-वे बोल्टिंग पद्धति के साथ छेड़छाड़ से सुरक्षित 6-लीवर

गोदरेज स्टोरवेल रंगों और माडलों की विस्तृत श्रेणी में उपलब्ध है जो दूसरी सस्ती स्टील आलमारियों से बिल्कुल अलग-अनोखा है. न ढीले-ढाले कब्जे, न छिला-उखड़ा पेंट, न उम्र कम करने वाला ज़ंग.

इसलिए सस्ती कीमत देखकर बाद में मुसीबत में मत पड़िए. आजही अपना गोदरेज स्टोरवेल ले आइए.

गोदरेज स्टोरवेल—आपके पैसे की पूरी कीमत चुकाता है.

GB-21-88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मुन्ने तू क्यों सहमा-सहमा
ये दुनिया भी नयी-निराली
साथ तेरे है मां की ममता
करती हर पल तेरी रखवाली

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तेरे अनमोल प्यार पर निछावर ...सौ बरसों की देखभाल

आपके लाड़ले की नन्ही सी दुनिया में बस आप ही तो हैं उसकी देखरेख के लिए. और अपने मुन्ने की देखभाल के लिए आप भला किसी ऐसे-वैसे पर भरोसा कर सकती हैं. आज सौ सालों से नन्हें-मुन्नों की त्वचा की देखभाल करते आ रहे हैं जॉन्सन एंड जॉन्सन. हम जानते हैं कि बच्चों की त्वचा कितनी कोमल और कितनी नाजुक है. और इसीलिए तो हम नन्हें-मुन्नों के लिए ख़ास उत्पादन तैयार करते हैं. इनमें होते हैं सबसे शुद्ध तत्व... और हर बैच के प्रत्येक उत्पादन का कड़ा परीक्षण किया जाता है, ताकि आपके लाड़ले को मिले सर्वोत्तम कोमलता का एहसास!

क्या अपने लाड़ले की देखभाल के लिए आप किसी और पर भरोसा करेंगी... क्या आप ऐसा कर सकती हैं?

बच्चे की मुफ़्त देखभाल पुस्तिका के लिए यहां लिखें:
बेबी-केयर सलाहकार, जॉन्सन एंड जॉन्सन, पो. ऑ. बॉक्स ९३०१,
बम्बई ४०० ०३६.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं।

प्रमुख आकर्षण

दास्तान एक घरजंवाई की
क्या आप परीक्षा से घबराती हैं ?
जेनरेशन गैप
परिवार एक टीम है
आप अपने स्वास्थ्य के प्रति कितनी जागरूक हैं ?

अन्य आकर्षण

हास्य व्यंग्य : **बेरी और ढेले/ शौकत थानवी**

कहानी : **अन्तरदीप/ कुमारश्री मित्र**

अतीत : **कथा यशोधरा की**

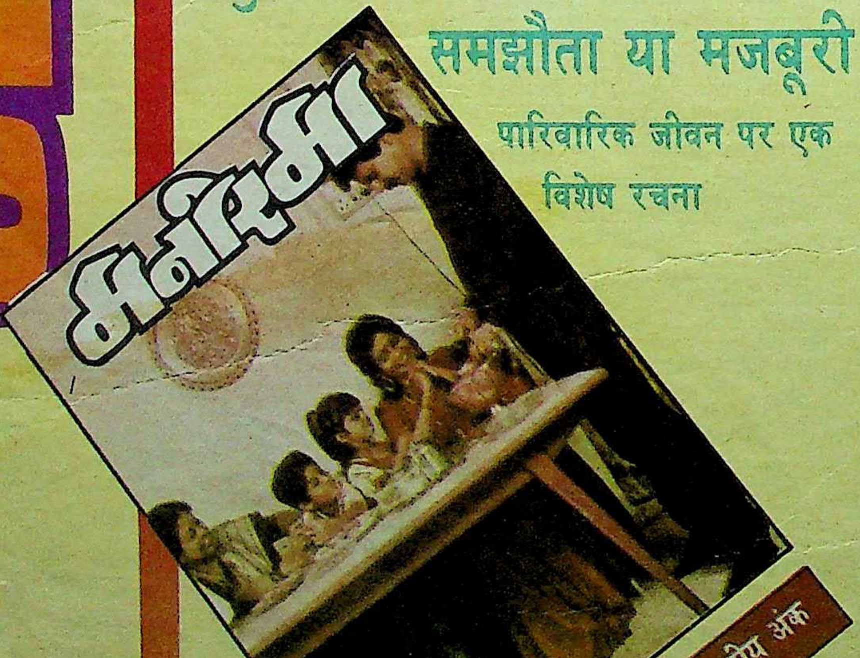
फिल्म : **देव आनंद की नयी खोज : एकता**

क्रोशिया, दस्तकारी के नये-नये नमूने तथा सभी स्थाई स्तंभ

आवण कथा

संयुक्त परिवार की वापसी : समझौता या मजबूरी ?

पारिवारिक जीवन पर एक विशेष रचना



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रुको, चाय पीकर जाना

दिन-दुपहरी, मौके-बे-मौके आए मेहमान को एक कप चाय पिलाने का तो हम सभी के घरों में रिवाज है। लेकिन मेहमान का दिल गृहिणी के स्वागत-सत्कार के प्रति स्नेह और प्रशंसा से भर उठे, उसके लिए एक सफल गृहिणी को थोड़ी-सी सूझबूझ से भी काम लेना चाहिए। गरम-गरम चाय के साथ उसी समय फुर्ती से बनाया कुछ गरम मीठा या नमकीन पेश कर दिया जाए, तो बात बन जाती है। आपकी मदद के लिए प्रस्तुत हैं कुछ विधियां, जिनसे घर में उपलब्ध चीजों से ही हलके नाश्ते के लिए कुछ-न-कुछ नायाब चीज बात करते, चलते-फिरते तैयार की जा सकती है।

मिल्की नट्स, शॉर्ट केक्स

मिल्की नट्स

सामग्री: दूध २५० ग्राम, दूध पाउडर १-१/२ कप, चीनी ३/४ कप, गरी का बुरादा १/४ कप, पिसी छोटी इलायची एक चाय का चम्मच, पिस्ता १० ग्राम या एक बड़ा चम्मच (ऐच्छिक)।

विधि: कड़ाही में दूध, चीनी डालकर उबालिये। जब चीनी घुल जाए तो गरी का पाउडर तथा दूध का पाउडर मिलाइए। उसे अच्छी तरह चलाइए। कुछ मिनटों बाद, जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उसमें पिसी इलायची एवं मेवा मिलाइए। एक थाली में घी लगाकर उसमें इस मिश्रण को फैला दीजिए। किसी बड़े ढक्कन की सहायता से गोल आकार में काट लीजिए। उसके बाद बीच में छोटे ढक्कन से काटिए। उसके ऊपर पिस्ता रखकर सजाइए।

चावल के कटलेट, प्याज की मठरी

शॉर्ट केक्स

सामग्री: २२५ ग्राम मैदा, १२० ग्राम घी, ६० ग्राम चीनी, एक चाय का चम्मच वनीला एसेंस, कुछ बूंद पीला रंग, ३ बड़े चम्मच मलाई, २ बड़े चम्मच जैम, २ बड़े चम्मच क्रीम।

विधि: ओवन को गरम होने के लिए ऑन कर दीजिए। घी तथा चीनी को तेजी से फेंटिए उसमें मलाई, एसेंस तथा पीला रंग मिलाइए। फिर मैदा मिलाकर उसे अच्छी तरह गूंध लीजिए। रोटी की तरह बेलकर चौकोर या इच्छानुसार आकार में टुकड़े काट लीजिए और ओवन में रखकर, ऊपरी सतह सुनहरी होने तक बेक करिए। क्रीम तथा जैम से सजाकर चाय के साथ पेश करिए।

(शेष पृष्ठ ९५ पर)

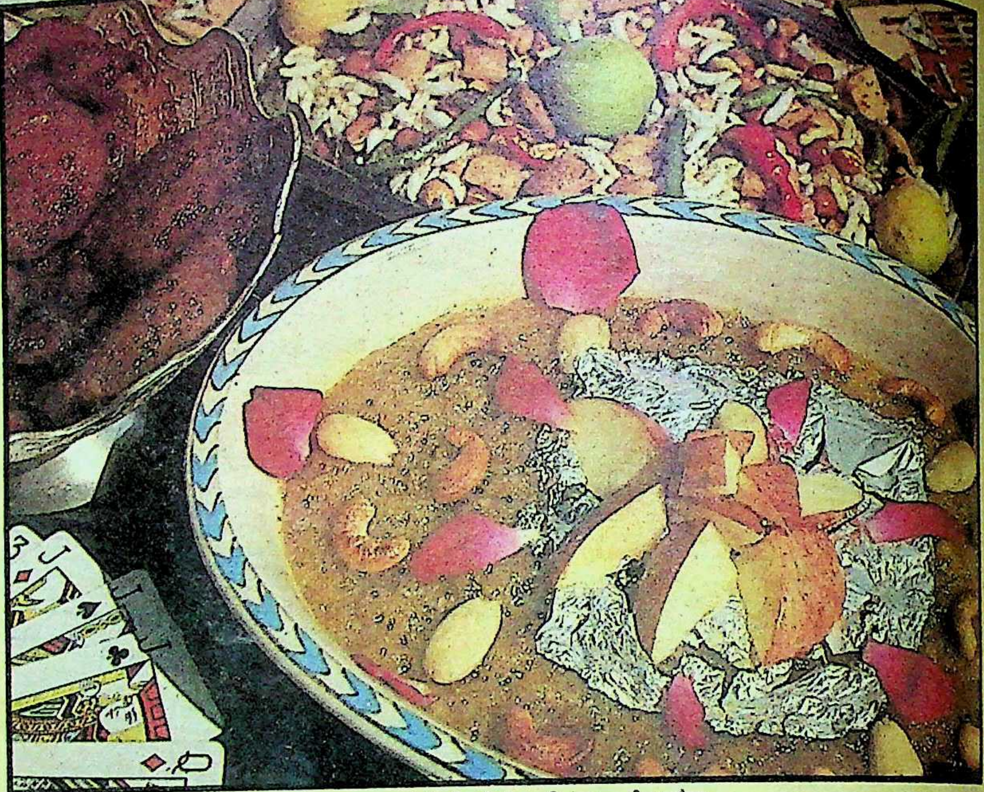
छाया: रंजित घटक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यंजन

किटी पार्टी हो या ताश की दावत



सेब का हलवा, मेवों की जलेबी, रंगबिरंगा नमकीन चबैना

कच्चे केले के सींख कबाब, तिरंगा पनीर स्नैक

फलों के पकौड़े

पार्टी या दावत के नाम से जुड़ी होती है नए-नए व्यंजनों के प्रति जिज्ञासा। फिर जहां हम महिलाओं का ही जमघट हो, वहां तो मेज पर सजी सामग्री को ले बातचीत होना स्वाभाविक होगा। फिर क्यों न ऐसी चीजें बनाएं, जिनके बारे में यह पूछे बिन रहा न जाए कि, "हाय! कैसे बनाया इसे?"

सेब का हलुआ

सामग्री: एक किलो सेब, २५० ग्राम चीनी, एक छोटा चम्मच पीला रंग, चांदी के वर्क, ८ काजू के दाने, ६ बादाम की गिरी, एक बड़ा चम्मच शुद्ध घी, एक कटोरी कन्डेन्स्ड मिल्क।

विधि: सबसे पहले सेब को छीलें। फिर उसे कसकर १/२ कटोरी चीनी व १/२ गिलास पानी के साथ कुकर में रखकर आंच पर चढ़ा दें। सेब के गलने के बाद उसको पानी सहित कड़ाही में निकाल लें। कड़ाही को आंच पर रखकर पानी सूखा लें। फिर उसमें घी व कन्डेन्स्ड मिल्क मिलाकर सूखा भून लें। इसके बाद डिश में डालकर बादाम, काजू व वर्क से सजाकर सर्व करें।

मेवों की जलेबी

सामग्री: १-१/२ कप मैदा, एक कप चावल का आटा, एक कप दही, १/२ छोटा चम्मच केसर (दूध में घुला हुआ) १/२ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, ४ गिरी बादाम, ४ छोटी इलायची, ४ अखरोट, ६ काजू, ६ पिस्ते (मेवों को पीस लें) २-१/२ कप पानी, २-१/२ बड़े चम्मच चीनी, एक छोटा चम्मच गुलाबजल, घी तलने के लिए।

विधि: एक बड़े बर्तन में मैदा और चावल का आटा लें। उसमें दही, आधा केसर और इतना पानी मिलायें कि उसका अच्छा पेस्ट बन जाए। आधा चम्मच बेकिंग पाउडर भी मिला दें। अब बर्तन को थाली से ढंक कर एक डेढ़ दिन के लिए रखें।

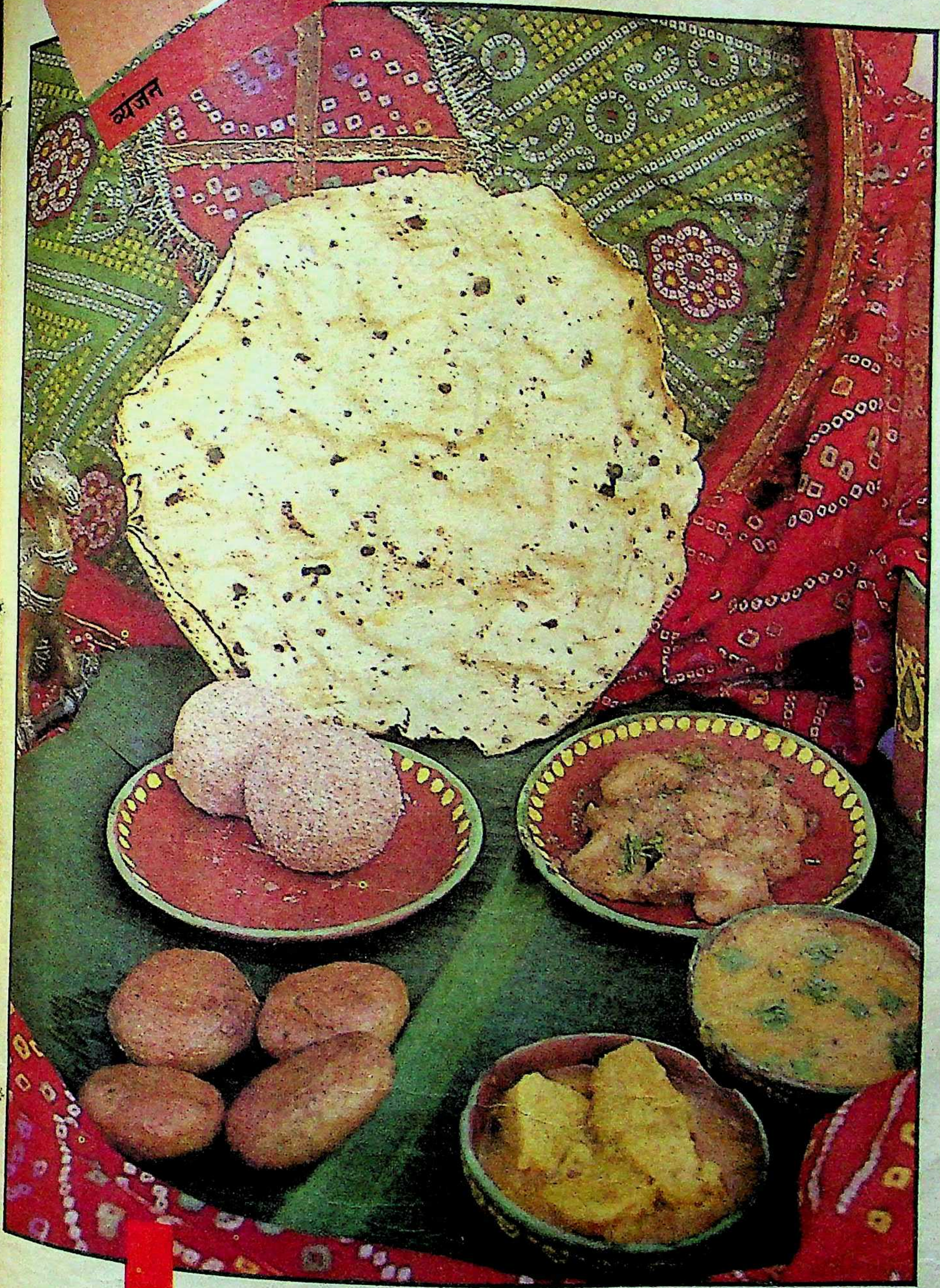
जब पकाना हो तब पानी, चीनी तथा केसर से एक तार की चाशनी तैयार करें। चाशनी के ठण्डा

(शेष पृष्ठ ९६ पर)

छाया: बी०एन० ...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



छाया: रविजित घटक

राजस्थानी पारंपरिक स्वाद

राजस्थान का पारम्परिक सत्कार कुछ अलग ही रंग लिए होता है। यहां प्रस्तुत हैं ऐसे अवसर पर बननेवाले कुछ खास व्यंजनों की विधियां।

बाटी

सामग्री : मोटा आटा २०० ग्राम, सूजी ५० ग्राम, देसी घी २०० ग्राम, हरी मटर के दाने १०० ग्राम, जीरा १/२ छोटा चम्मच, सौंफ १/२ छोटा चम्मच, धनिया एक छोटा चम्मच, गरम मसाला १/२ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, खाने का सोडा १/२ छोटा चम्मच, खमीर २ छोटे चम्मच, कटी अदरक एक छोटा चम्मच, हींग चुटकी भर, नमक स्वादानुसार।

विधि : पहले आटे में सूजी, नमक, थोड़ा खाने का सोडा और २-१/२ बड़े चम्मच घी मिलाकर आटे को ढीला सान लें। अब मटर को धो लें। एक कड़ाही में थोड़ा सा घी डालकर आंच पर चढ़ाएं, हींग व जीरे का तड़का लगाकर उसमें मटर और अदरक छौंक दें। सारे मसाले डालकर कुछ देर तक पकाएं। जब मटर का पानी सूख जाए, तो मिश्रण को कड़ाही से निकालकर ठण्डा कर लें और बारीक पीस लें।

अब गूंधे हुए आटे की १२ लोईं बनाएं एक लोई को हाथ पर रखकर थोड़ा फैलाएं व मटर का मिश्रण उसमें भरकर पेड़े जैसा आकार बना लें। बारहों लोई में इसी प्रकार मिश्रण भरकर रख लें।

एक भगौने में पानी आधा भरें व आंच पर चढ़ाएं। जब भगोने में पानी खौलने लगे तो उसके मुंह पर उसी के आकार की छलनी रखें। अब छलनी पर मटर का मिश्रण भरी बाटियों को रखकर थाली या ढक्कन से ढंक दें व स्टीम पर ही उन्हें पकाएं। टूथपिक को बाटी में गड़ाकर देखें। जब वे पक जाएंगी तो आटा टूथपिक से चिपकेगा नहीं।

अब बाटियों को पारम्परिक ढंग से उपलों अथवा कंडी की आग पर सेंक लें। यदि कंडी की सुविधा न हो तो ओवन की ट्रे में घी लगाकर बाटियों को उसमें सजाकर ओवन में बेक कर लें। चाहें तो घी में भी तल सकती हैं।

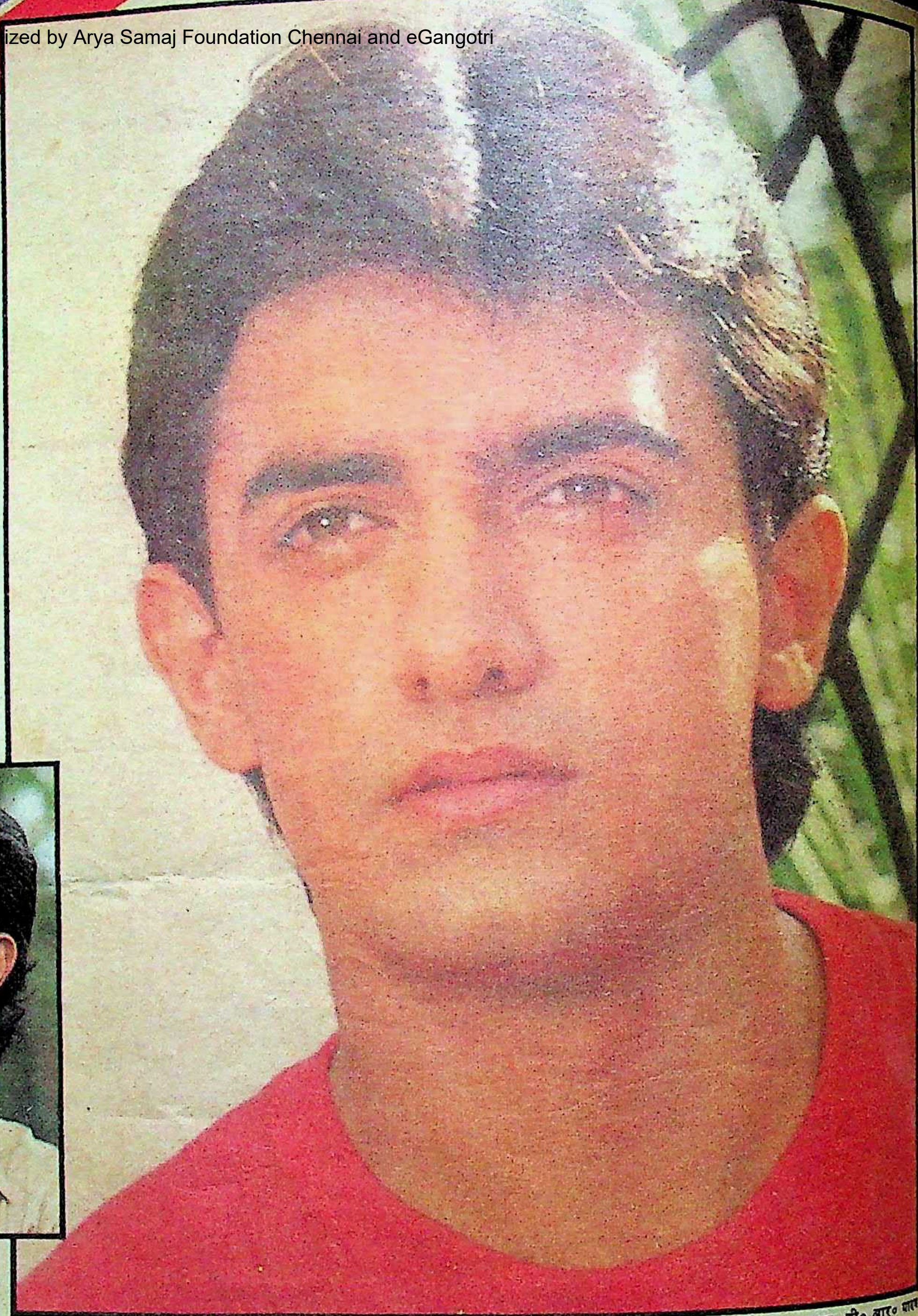
गट्टे की सब्जी

सामग्री : बेसन २०० ग्राम, मिलीजुली सब्जियां एक कटोरी,

(शेष पृष्ठ ६८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



छाया: डी० आर० [illegible]

आमिर खां : 'कयामत' के बाद बिलकुल 'सलामत'

आमिर खां आज एक ऐसे 'क्रेज' का नाम है, जिसकी एक झलक पाने के लिए किशोरियां और युवतियां पागल रहती हैं। आमिर की इस लोकप्रियता का भविष्य क्या है, यह तो आनेवाला वक्त ही बताएगा, लेकिन फिलहाल तो फिल्म इंडस्ट्री में उसकी स्थिति खासी मजबूत है।

महबूब स्टूडियो (बांद्रा) के ठीक सामने एक इमारत है—हिल व्यू, नंबर दो। अपने पसंदीदा सितारों को एक नजर भर देख लेने की उम्मीद में सुबह से ही महबूब स्टूडियो के फाटक पर निगाहों की आस जमाये खड़े युवक-युवतियों की भीड़ अब महबूब स्टूडियो से पलट कर हिल व्यू नंबर दो के फाटक पर जम जाया करती है।

छाया: एम० प्रसाद — आमिर खां एवं फराह

काफी प्रतीक्षा के बाद अचानक उनकी आंखों में, इमारत से निकलने वाली कार को—उसमें बैठे खूबसूरत युवक को देखते ही चमक भर जाती है और वे हाथ उठाकर उसका अभिवादन करते हुए चिल्लाने लगते हैं—आमिर खां! आमिर खां! दर्शकों की इस भीड़ को हटाने में असफल दरबान विवशता से मुस्कराता हुआ कार में सवार युवक को देखते ही सैल्यूट मारता है, फिर दर्प-भरे स्वर में 'हटो, हटो, रास्ता छोड़ो—साहब को निकलने दो' की गुहार लगता है।

दर्शकों की इस भीड़ में सबसे बड़ी संख्या होती है—किशोरियां, युवतियों और स्कूल से क्लास कट करके आयी छात्राओं की।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आमिर खां आज किशोरियों युवतियों का मनपसंद सितारा है, ऐसा चहेता सितारा, जिसकी एक झलक पाने के लिए, उससे कुछ पल गुफ्तगू करने का आत्मसुख लूटने के लिए बंबई से बाहर से भी किशोरियां-युवतियां बंबई आ पहुंचती हैं। कभी भागकर तो कभी बंबई घूमने का बहाना कर। आउटडोर में जब वह शूटिंग कर रहा होता है तो लड़कियों के स्कूल और कॉलेज उस दिन खाली पड़े होते हैं और छात्राएं लोकेशन पर पहुंची हुई होती हैं। आमिर खान के पहले किशोरियों-छात्राओं की यह दीवनगी देव आनंद, राजेंद्र कुमार, शम्मी कपूर, जीतेंद्र, राजेश खन्ना, ऋषि कपूर और अमिताभ बच्चन को मयस्सर हो चुकी है।

और आमिर खान? कुछ वर्षों पहले वे अपने घर की बालकनी में खड़े-खड़े बड़ी हसरत से महबूब स्टूडियो तथा उसके फाटक से निकलती कारों में निकलनेवाले सितारों को बड़ी हसरत से ताका करते थे और अपने चाचा (प्रख्यात निर्माता-निर्देशक नासिर हुसैन) के साथ शूटिंग के दौरान सेट पर बैठे सितारों के इर्द-गिर्द मंडराया करते थे। आज वे खुद उसी स्टारडम के हकदार हो गये हैं और एकता तथा सोनम से लेकर मीनाक्षी शेषाद्रि तक हर श्रेणी की नायिकाओं तथा आदित्य भट्टाचार्य से लेकर देव आनंद तक हर नये-बड़े निर्माता-निर्देशकों के साथ काम कर रहे हैं।

आमिर खान की लोकप्रियता की एक मिसाल 'कालचक्र' जैसी १९८८ की सुपरहिट फिल्म बनानेवाले दिलीप शंकर की पार्टी में देखने को मिली। 'कालचक्र' की सफलता तथा नयी फिल्म 'आतंक ही आतंक' शुरू करने के उपलक्ष्य में दिलीप शंकर ने जो पार्टी दी उसमें आमंत्रितों का सारा परिवार अपने दूसरे परिचितों के साथ इसलिए उमड़ पड़ा था, कि फिल्म के एक नायक आमिर खान थे और वे उस पार्टी में आनेवाले थे। भीड़ इतनी बढ़ गयी थी कि होटल होराइजन का मैदाननुमा विशालकाय लॉन छोटा पड़ने लगा था और जाने-माने सितारों की

छायाः महेश जॉली

आमिर खां एकता के साथ देव आनंद की फिल्म 'अव्वल नंबर' के सेट पर

उपस्थिति के बावजूद लोग आमिर खान के ही गिर्द गयी रात तक तब तक जमा रहे, जब तक वे 'आतंक ही आतंक' की पार्टी से चले नहीं गये। फिल्म पार्टियों में ऐसा कम ही होता है!

'कयामत से कयामत तक' में आमिर खां का जिस प्रकार का रोमांटिक व्यक्तित्व उभरा है, वह कुछ-कुछ देव आनंद से मिलता-जुलता है, यानी ऐसा हीरो, जिसका ग्लैमर शुरू से आखिर तक ऐसे जादू की तरह छाया रहता है कि खूबसूरत से खूबसूरत हीरोइन भी उसके सामने उभर नहीं पाती। देव आनंद का जादू परदे पर चालीस सालों तक चला, अब देखना है आमिर खां का कब तक चलता है।

संघर्षों से मिली सफलता

फिल्मों में प्रवेश करने के लिए प्रायः हर नये कलाकार को कड़ा संघर्ष करना पड़ता है, लेकिन उसका जद्दोजेहद से क्या वास्ता, जिसके पिता (ताहिर हुसैन) सफल फिल्म निर्माता हों और चचाजान (नासिर हुसैन) के बारे में यह कहा जाता हो कि वह पब्लिक की उस रग को दबाना बखूबी जानते हैं, जिससे वह सिनेमाघरों पर टूट पड़ती है और तब तक फिल्म को चलाती रहती है, जब तक वह जुबली हिट न हो जाये। ऐसे में यह सोचना स्वाभाविक ही है कि अभिनय का प्रस्ताव आमिर को चांदी की प्लेट में रखा हुआ मिला होगा।

लेकिन बात इतनी आसान नहीं थी। चचाजान की सख्त हिदायत थी, कि "मियां, फिल्मों में काम करना चाहते हो तो अपनी काबिलियत का सार्टिफिकेट बाहर से लाओ। अपने बलबूते पर चार कदम चल कर दिखाओ।"

चार कदम तो क्या, दिल में ऐसा जोश भरा था कि बिना सहारे हजारों मील चल सकने की हिम्मत थी। चचा नासिर हुसैन इरादों की बुलंदी भांप गये तो उन्होंने भतीजे को अपना असिस्टेंट बना लिया। फिर तीन साल तक असिस्टेंट डायरेक्टरी भी करते रहे और फिल्मों में बतौर ऐक्टर के काम पाने के लिए हाथ-पैर भी मारते रहे। केतन मेहता एक फिल्म बना रहे थे—'होली'। एक आतंकवादी विद्यार्थी का छोटा-सा रोल उन्होंने आमिर खां को दिया तो खुशी-खुशी उन्होंने कर लिया।

रोल छोटा था, मगर बहुत ही प्रभावशाली। गेटअप भी अलग किस्म का था। बड़ी-बड़ी मूछोंवाले आतंकवादी के किरदार में चेहरे पर भोलेपन के बजाय भरपूर क्रूरता का भाव लाना था। इस भूमिका को देखकर आमिर खां को रोमांटिक भूमिका देने की बात शायद ही कोई निर्माता-निर्देशक सोच पाता, मगर नासिर हुसैन की अनुभवी आंखों ने ताड़ लिया कि भतीजा ऐक्टिंग कर सकता है। जब ऐक्टिंग कर सकता है तो कैसा भी रोल हो वह भी कर ही लेगा।

लेकिन यह वह दौर था, जब नासिर हुसैन का बॉक्स आफिस पर जादू टूट-सा चुका था। 'मंजिल-मंजिल' फिल्म बुरी तरह फिट चुकी थी और बड़े स्टार्स को लेकर फिल्म बनाने में जो परेशानियां उन्हें उठानी पड़ी उनको दोबारा भुगतने को वे कतई तैयार नहीं थे। 'कयामत से कयामत तक' की प्लानिंग उन्होंने विशेष उत्साहजनक ढंग से भी नहीं की। अपने आपको सारी फिल्म में गुमनाम रखा। निर्देशन अपने लड़के मंसूर खां के जिम्मे सौंप दिया और हीरो अपने भतीजे आमिर खान को बना दिया। हीरोइन के रूप में फैशन माडल जुही चावला का चयन किया गया। मगर दोनों की जोड़ी जमेगी भी या नहीं इसके लिए मंसूर खां ने नासिर हुसैन की सुपर हिट फिल्म 'यादों की बारात' के कुछ दृश्यों को लेकर उनका फिल्मीकरण फिर से कर डाला। नासिर साहब को जब यह दृश्य दिखाये गये तो अनायास ही उनके मुंह से निकल पड़ा 'जोड़ी हिट है।'

लेकिन अबकी बार नासिर हुसैन नहीं चाहते थे फिल्म का प्रचार उसके मुहूर्त से ही शुरू कर दिया जाये। आमिर खान और जुही को भी उन्होंने पब्लिसिटी के दायरे से काफी हद तक दूर रखा। एक मुलाकात में उन्होंने बताया, "मुझे शुरू से ही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फिल्म की कामयाबी का थोड़ा-बहुत अंदाजा हो चुका था। मेरी कोशिश यही रही कि यह नयी जोड़ी एकाएक परदे पर आये और लोगों को चौंका दे और ऐसा ही हुआ।''

'कयामत से कयामत तक' जिन दिनों जोरों से चल रही थी, निर्माता-निर्देशक राकेश रोशन की फिल्म 'काला बाजार' की एक पार्टी में कुछ देर आमिर खां से बातचीत हुई। बातचीत में तेज-तर्रार और स्वभाव से कुछ शर्मीले से आमिर खां ने बताया, ''एक तरह से मेरा जन्म ही फिल्म इंडस्ट्री में हुआ। कल बतौर ऐक्टर अगर नहीं चल पाया, तो डायरेक्शन के फील्ड में आ जाऊंगा। तीन साल तक चचाजान के साथ असिस्टेंट का काम किया और इतना कुछ सीखा जो बरसों में नहीं सीखा जा सकता। अभी तो किसी भी बारे में मेरा राय देना ज्यादती होगी, मगर एक ऐक्टर अगर डायरेक्शन जानता हो तो वह जरूर कामयाब होता है। इसकी मिसाल ये राकेश रोशन हैं।''

''मगर ऐक्टर से डायरेक्टर बनने में यह हाल होता है,'' राकेश रोशन ने, जो पास ही खड़े थे, हंसते हुए अपने गंजे सिर पर हाथ फेरते हुए कहा। चूंकि पार्टी राकेश रोशन की थी और उन्हें और भी मेहमानों का खयाल रखना था, इसलिए वह आगे बढ़ गये। आमिर उनके जाने के बाद कहने लगे, ''इसे कहते हैं कामयाबी। दो फिल्मों में बतौर डायरेक्टर कितने कामयाब हुए। इतना कॉन्फिडेन्स आ गया कि 'विग' भी उतार फेंकी।''

पसंदीदा निर्देशक

''कामयाबी इन्सान को हिम्मत देती है,'' वगैरह-वगैरह बातों के दौरान आमिर खां ने, यह पूछे जाने पर कि उनका पसंदीदा निर्देशक कौन है, के जवाब में अपने चचा नासिर हुसैन के नाम की बजाय स्व० गुरुदत्त का नाम लेकर थोड़ा चौंका दिया। कहने लगे, ''गुरुदत्त की 'प्यासा' मैंने बीस बार देखी होगी। उसका असर आज तक मुझ पर बना हुआ है और ताउम्र बना रहेगा। बचपन से अब तक, जब भी इस फिल्म को देखने का मौका मिलता है, छोड़ता नहीं। हर बार लगता है कुछ ऐसा देखा जो नया है। कुछ ऐसा सीखा जो अब तक पता न था।''

कल तक आमिर खां खुद उस भीड़ में था, जो किसी भी स्टार के चारों तरफ लग जाती है। आज वह स्वयं स्टार बन गया है। उसके साथ ज्यादा देर तक बात करना ऐसे माहौल में जरा भी संभव नहीं। हर कोई उससे बात करना चाहता है। हर कोई उससे परिचित होने में गर्व हासिल करना चाहता है और यह भी मजेदार बात है, जहां पब्लिसिटी में बने रहने के लिए कोई भी नया हीरो किसी रोमांटिक स्कैंडल का सहारा जरूर लेता है, आमिर खां और जुही चावला की चर्चा सिर्फ 'कयामत से कयामत तक' के हीरो-हीरोइन से ज्यादा नहीं बढ़ पायी।

आमिर की यह बात भी काबिले तारीफ माननी चाहिए कि स्टार बनते ही उसने वह चादर नहीं ओढ़ी, जो असल जिंदगी की हकीकत को छिपाती हो। उसने अपने कुंवारेपन की 'इमेज' को 'क्रेज' बनने के लिए चलने नहीं रहने दिया और स्वीकार किया वह शादीशुदा और एक बच्ची का बाप भी है। यही नहीं, दूसरे सितारों से अलग हट कर अपनी पत्नी को भी फिल्मी पार्टियों में ले जाने लगा।

बातचीत के दौरान आमिर का ध्यान इस तथ्य की ओर खींचने पर कि 'स्टार' श्रेणी में आते ही कोई भी अभिनेता निर्देशक के मामलों में दखलंदाजी करने लगता है और उसे मजबूर करता है कि वह कहानी में उसकी इच्छानुसार रद्दोबदल करे तो उसने जवाब दिया, ''यह गलत है।''

'कयामत से कयामत तक' जब पूरी बन चुकी तो आमिर खां को इसके दुखद अंत से सख्त शिकायत थी। वह चाहता था हीरो-हीरोइन मरें नहीं, बल्कि दोनों का मिलन हो। तर्क था 'लव स्टोरी' का भी तो सुखद अंत था, क्या वह हिट नहीं हुई? दूसरा ऐतराज उसे इसके नाम को लेकर था, कि क्यों नहीं इसे 'कयामत से सलामत तक' कर दिया जाये।

मगर निर्देशक मंसूर खां, जो आमिर के चचाजाद भाई और उसी की तरह नौजवान है, इस राय को मानने के लिए कतई तैयार नहीं हुआ।

''डायरेक्टर कितना सही होता है, यह मैंने अपनी पहली ही फिल्म में जान लिया। फिल्म हिट हुई और मैं सुपर हिट,'' अब आमिर यह बात अकसर दोहराता पाया जाता है, ''इसीलिए मैं डायरेक्टर के काम में कभी भी दखलंदाजी नहीं करता।''

जुही चावला के साथ काम करने के जो दर्जनों ऑफर आमिर के पास आये हैं उनमें से उसने कुल तीन ही चुने हैं। देव आनंद की 'अव्वल नंबर' और बी० सुभाष की 'लव लव लव' फिल्मों को वह अपनी आनेवाली बेहतरीन फिल्में मानता है। लेकिन निर्देशक आदित्य भट्टाचार्य की फिल्म 'राख' से उसे विशेष उम्मीद है, क्योंकि इसमें चॉकलेटी, रोमांटिक हीरो के बजाय उसकी भूमिका ऐसे खूनी की है, जो एक के बाद एक पांच खून करता है। आखिर में वह कानून की पकड़ में आ जाता है और उसे फांसी की सजा मिलती है।

आज भी आमिर के चेहरे पर वह बालसुलभ भोलापन मौजूद है, जो पहली फिल्म में लोगों का दिल जीतने में सफल रहा। इस भोलेपन को 'स्टारडम' के घमंड से वह कब तक बचा पायेगा, यह तभी पता लगेगा जब उसकी और फिल्में रिलीज होंगी। बहरहाल, बहुत दूर तक, बहुत सी फिल्में साइन करके, उसने अपने भविष्य को सुरक्षित कर लिया है। देखना है 'कयामत' के बाद कितना 'सलामत' रहता है।

—हरीश तिवारी

फिल्म समीक्षा

गंगा-जमुना-सरस्वती

मनमोहन देसाई की बहुचर्चित फिल्म गंगा-जमुना-सरस्वती किसी भी रूप में प्रभावित नहीं करती।

ठाकुर हंसराज (अमरीश पुरी) अपने बहनोई की हत्या करके उसकी सम्पत्ति हथिया लेता है और बहन (निरूपा राय) तथा भांजे गंगा (बड़ा होकर अमिताभ) को घर से निकाल देता है। गंगा बड़ा होकर ट्रक ट्रांसपोर्ट का धंधा करता है। एक दिन हंसराज के लड़के के साथ लड़ाई होने के बाद उसे दो वर्ष की सजा हो जाती है। इसी दौरान हंसराज गंगा के दोस्त शंकर कव्वाल (मिठुन चक्रवर्ती) को भी अपने घर गाने से इनकार करने पर जासूसी के इल्जाम में फंसा देता है, जिससे उसे भी दो साल की सजा हो जाती है।

फिर चक्र चलता है एक दूसरे से बदला लेने का। अंत में हंसराज को अपने किये की सजा मिल जाती है।

एक ही मकसद

निर्माता राज बवेजा और जी०एच० नवानी तथा निर्देशक प्रवीण भट्ट की 'एक ही मकसद' शक की भावना को लेकर बनी एक अच्छी मनोवैज्ञानिक फिल्म है।

राम (ओमपुरी) एक मेन्टल हॉस्पिटल का डॉक्टर है, जिसकी पत्नी इंदु (दिव्या राणा) कभी राज (राजकिरण) नामक युवक को प्यार करती थी किन्तु अब पति के प्रति समर्पित है। लेकिन एक दिन जब राम पत्नी इंदु को राज के साथ देखता है, तो पत्नी के चरित्रहीन होने का उसे शक हो जाता है और इसी शक की वजह से वह राज का खून कर देता है। किन्तु पुलिस के आने पर पागल होने का नाटक करता है, तो पागलखाने भेज दिया जाता है। वहां से भी वह भाग आता है और इंदु की हत्या करना चाहता है। तभी पुलिस इंसपेक्टर राम पर गोली चला देता है। किन्तु इंदु उसके सामने आ जाती है। इंदु का त्याग देखकर राम की आंखें खुल जाती हैं। उसे महसूस होता है कि उसका शक बेबुनियाद था। राम को १२ वर्ष की सजा हो जाती है। वहां से छूटने पर दोनों का मिलन हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—रुको, चाय पीकर जाना—
(पृष्ठ ८६ का शेष)

प्याज की मठरी

सामग्री: मैदा एक कप, सूजी १/२ कप, प्याज ४, हरी मिर्च ४, हरी धनिया ३ बड़े चम्मच, सोडा २ चुटकी, नमक इच्छानुसार, तलने के लिए घी।

विधि: मैदा, सोडा और सूजी को मिलाकर अच्छी तरह छान लीजिए। नमक मिलाइए। प्याज और हरी मिर्च छोटे टुकड़ों में काटिए। धनिया भी काट लीजिए। मैदा वाले मिश्रण में कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, धनिया एवं जीरा तथा दो चम्मच गरम तेल मिलाइए। पानी की सहायता से मैदा को आटे की तरह गूंध लीजिए तथा रोटी की तरह बेल लीजिए और ढक्कन की सहायता से समान आकार में काट लें। गरम तेल में सुनहरा होने तक तलिए। इसे टमाटर सॉस या किसी चटनी के साथ पेश कीजिए।

चावल के कटलेट

सामग्री: उबला हुआ चावल २ कप, ब्रेड स्लाइस २, काली मिर्च का पाउडर १/४ चाय का चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार—इन चारों को सिलबट्टे पर अच्छी तरह पीस लीजिए। अन्दर भरने के लिए बनी हुई सब्जी, कीमा या चीज के साथ कतरी हरी मिर्च, कतरे प्याज व टमॉटो सॉस का मिश्रण बनाकर प्रयोग में लाएं। जो भी उपलब्ध हो उसे इस्तेमाल करें।

विधि: आंच पर कड़ाही में घी या तेल गरम होने को रख दें। पीसे हुए चावल का थोड़ा-थोड़ा मिश्रण लेकर, उसमें भरने की सामग्री भरकर कटलेट बनाएं और तेल में तल लें। गरमागरम चाय के साथ पेश करें।

—प्रेमा रमैया

आलू-चीज का चटपटा ब्रेड पकौड़ा

सामग्री: २५० ग्राम आलू, ५० ग्राम चीज कसी हुई, कतरी हरी मिर्चें स्वादानुसार, दो चुटकी नमक, एक छोटा चम्मच मक्खन, आधा प्याज कतरा हुआ (ऐच्छिक)

विधि: ओवन को गरम होने के लिए ऑन कर दें। आलुओं को खूब धोकर, उन्हें छिलके सहित पतला-पतला कस कर लें। कसे आलुओं में चीज, हरी मिर्च, नमक, मक्खन, प्याज मिला लें। एक बेकिंग ट्रे में चिकनाई लगा दें। ट्रे में कुछ-कुछ दूर पर इस मिश्रण के पकौड़े से रख दें। हलका सुनहरा होने तक बेक करें। तुरन्त सर्व करें।

हॉट फ्रूटी जैम रोल

सामग्री: ६ ब्रेड स्लाइस, दूध एक कप हलकी चीनी मिला हुआ, सेब या साफ की हुई संतरे की फांकें १२, या अंगूर भी ले सकती हैं, कोई भी जैम-तीन बड़े चम्मच, तलने के लिए घी, पिसी चीनी या नारियल का बुरादा।

विधि: एक प्लेट में पिसी चीनी या नारियल का बुरादा फैला दें। घी को हलकी आंच पर गरम होने के लिए चढ़ा दें। ब्रेड स्लाइसों को दूध में डुबोकर निकाल लें। बीच में थोड़ा जैम लगा दें। जैम के ऊपर सेब, संतरे की फांकें या अंगूर रख दें और ब्रेड स्लाइस को रोल करके हाथ से दबा दें। गरम घी में तलें। तलने के बाद नारियल के बुरादे या चीनी पर रोल करें। गरम-गरम पेश करें।

मसाला बिस्किट

सामग्री: ६ छोटे चम्मच मक्खन, एक कप मैदा, १/२ छोटा चम्मच नमक, १/२ कप दूध, दो चुटकी लाल मिर्च, दो चुटकी गरम मसाला।

विधि: ओवन को गरम करने के लिए चला दें। मिर्च, गरम मसाला, मैदा और नमक को मिलाकर छान लें। घी को फेंटकर एक सार कर लें। फिर मैदा, घी, दूध के साथ तेजी से सान लें। एक बड़ी-सी रोटी बेल लें। किसी ढक्कन से बिस्कुट काट लें। बेकिंग ट्रे में चिकनाई लगाएं और बिस्कुटों को उस पर रख दें। ओवन में हलका भूरा होने तक बेक करें। चाय के साथ तुरन्त सर्व करें।

चटपट ग्रिल्ड स्लाइस

सामग्री: ६ ब्रेड स्लाइस, नारियल का बुरादा या पिसी, छिली मूंगफली, कंडेस्ड मिल्क दो बड़े चम्मच, थोड़ा सा मक्खन।

विधि: ग्रिलर को या ओवन को ऑन कर दें। एक बेकिंग ट्रे में चिकनाई लगा दें। ब्रेड में थोड़ा-थोड़ा मक्खन लगा दें। ऊपर से कंडेंस्ड मिल्क डालें। नारियल का बुरादा या पिसी मूंगफली बुरकें। गरम ग्रिलर में या ओवन में हलका ग्रिल करके तुरन्त पेश करें।

योगर्ट स्कोन्स

सामग्री: आटा २२५ ग्राम, नमक, काली मिर्च, स्वाद के अनुसार, बेकिंग पाउडर १/१-२ छोटा चम्मच, घी या तेल तलने के लिए, दही १५० ग्राम।

विधि: आटा, नमक और बेकिंग पाउडर मिलाकर अच्छी तरह गूंध लीजिए। इसमें काली मिर्च और थोड़ा सा घी या तेल भी मिला दें। अब इसमें दही डालकर नर्म गूंध लें। मिश्रण की लोइयां बनाकर पूरी की तरह बेल लें। कड़ाही में तेल गरम करके तल लें।

—मनोरमा की रसोई से

—फौजी सत्कार— (पृष्ठ ७३ का शेष)

चम्मच मक्खन, चार बड़े लाल टमाटर, स्वादानुसार नमक व काली मिर्च।

विधि: नॉन स्टिक फ्राइंग पैन पर हलका-सा मक्खन लगा कर एक-एक कर चार डबल फ्राई अथवा पसंद के अनुसार सिंगल फ्राई अण्डे तल कर चार प्लेटों में सजा दें। थोड़े मक्खन में ब्रेड की स्लाइस हलके सेंककर अण्डे के साथ में सजायें। कड़ाही में थोड़ा मक्खन डाल कर पत्तागोभी, मटर व गाजर हलका भून लें। प्लेटों में सजा दें। अंत में टमाटर के दो-दो आड़े टुकड़े कर मक्खन में दोनों तरफ १-१ मिनट तक पकायें। कटे वाले भाग पर नमक, चीनी व काली मिर्च छिड़कें। सब्जियों के बाजू में सजा कर पूरी प्लेट पर नमक, काली मिर्च छिड़क दें व गरम-गरम खिलायें। यह एक पूर्ण संतुलित आहार है।

—प्रमिला परमार

भुजिया मखनी रोल्स

सामग्री: २५० ग्राम बीकानेरी भुजिया, मक्खन १०० ग्राम, उबले आलू २५० ग्राम, कटा प्याज एक, टमाटर एक, अदरक ५० ग्राम, कटी हरी मिर्च २, बारीक कटी हरी धनिया एक बड़ा कप, नमक, मिर्च, अमचूर, गरम मसाला आदि स्वादानुसार।

विधि: उबले आलू छीलकर मैश कर लें। टमाटर बारीक काट लें। अदरक पीस लें। चाहें तो लहसुन की १-२ कलियां भी अदरक के साथ पीस लें। अब हरी धनिया को छोड़कर सारी सामग्री अच्छी तरह मिलायें। मिश्रण बंधने लायक हो जाये तो भुजिया मखनी मिश्रण के १०-१५ गोले बनायें। हर गोले के एक-डेढ़ इंच लम्बे रोल बना लें। एक थाली में बारीक कटी हरी धनिया फैलायें। प्रत्येक भुजिया रोल को हरी धनिया में रोल कर दें। रोल्स ऊपर से पूरे हरे नजर आने चाहिए। सभी भुजिया मखनी रोल तैयार करके फ्रिज में रखें।

—पुष्पा मोहता

गाजर सूफ्ले का ब्रंच

सामग्री: गाजर ५०० ग्राम, हरी मिर्च दो तीन (बीज निकाल लें व कतर लें), पनीर या चीज ५० ग्राम, अण्डे ४, बेकिंग पाउडर ३/४ छोटा चम्मच, दही १५० ग्राम, अदरक, प्याज, हरी धनिया तथा कुछ बूंद नीबू के रस से बनी दरदरी चटनी, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च।

विधि: गाजर को नमक के पानी के साथ हलका उबाल लें। गाजर महीन कद्दूकस कर लें। अब अण्डे फेंट लें। पहले सफेदी फेंटें, फिर पीला भाग। अब उसमें गाजर, पनीर या चीज मिला दें, बेकिंग पाउडर डाल दें, हरी मिर्च, काली मिर्च भी मिला कर पुन: फेंट लें। अब कुक एण्ड सर्व की डिश या ओवन में बेक करने वाली डिश में हलकी चिकनाई लगा के गर्म ओवन में सेट होने तक बेक करें। दही को फेंटकर उसमें चटनी मिला दें। गर्म तले टोस्ट व गर्म काफी के साथ सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(पृष्ठ ७४ का शेष)

दोस्त हमारे यहां आते रहते हैं या फिर हम उनके घर मिलने जाते हैं। इससे जहां हम एक-दूसरे के सुख-दुख में काम आते हैं, तो दूसरी ओर हमारी जिंदगी उबाऊ नहीं होने पाती। अपनी आर्थिक परेशानियों के बावजूद हम तुम्हें अधिक खुश नजर आते हैं।"

श्रीमती मिश्रा की बातों से प्रतिभा ने काफी कुछ समझ लिया था। उसने भी अपनी जीने की शैली को धीरे-धीरे बदलना शुरू कर दिया। अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में नये बदलाव लाने शुरू किये। मन की संकीर्णता को दूर करके पड़ोसियों के घर आना-जाना, भोजन पकाते वक्त नये-नये स्वाद का ध्यान रखना आदि कई प्रकार के बदलाव के बाद प्रतिभा का परिवार भी पहले से अधिक खुश लगने लगा था।

जिन्दगी को खुशनुमा बनाने में पुरुष के साथ-साथ महिलाओं का भी योगदान जरूरी है। खाने-पीने की वस्तुओं का चयन, घर की सजावट, बच्चों की देखभाल आदि घरेलू काम अधिकतर महिलाओं की ही देखरेख में होते हैं। ऐसे में घर के उबाऊ माहौल को फिर से तरोताजा बनाने में गृहिणियां काफी सहायक सिद्ध होती हैं।

इस अतिव्यस्तता के युग में अधिकतर परिवार एक जैसे ढर्रे में अपनी जिन्दगी गुजार रहे हैं। ऐसे में उन्हें अपनी जिन्दगी तो उबाऊ और परेशानियों से भरी नजर आने लगती है और दूसरों की जिन्दगी अधिक खुशनुमा लगती है। लेकिन गौर से देखने पर पता चलता है कि दूसरा भी किसी अन्य को अपने से अधिक सुखी महसूस कर रहा है। वास्तव में, सभी की जिन्दगी में सुख-दुख तो लगे ही रहते हैं। अगर इन्हीं उतार-चढ़ावों में भी आप अपनी जिंदगी में और अधिक खुशियां भर सकें, तो आप एक सफल गृहिणी कहलाएंगी। हर परिस्थिति में अपने को ढालना सीखिए, जीने की शैली को नये रंगों से रंगिए। वर्ना एक ही ढर्रे में जीने से जिन्दगी नीरस बन कर रह जायेगी।

सबसे पहले आप अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी में बदलाव लाने की कोशिश करें। नियमित रूप से प्रयोग में लायी जाने वाली वस्तुएं जैसे टूथपेस्ट, साबुन, सौन्दर्य प्रसाधन, आदि एक ही कंपनी की न खरीदकर किसी अन्य कंपनी की लेकर, इस्तेमाल करके देखिये। नाश्ते और भोजन में भी हफ्ते में दो तीन बार नये-नये व्यंजनों का स्वाद लीजिए। चादर, पर्दे या कपड़े खरीदते वक्त एक ही जैसे मिलते-जुलते शेड के न खरीदकर, कुछ नये और भिन्न रंगों का चयन करें। पत्र-पत्रिकाएं या समाचार पत्र भी प्रायः बदल-बदल कर पढ़ने चाहिए ताकि नये विचार और नई सामग्री पढ़ने से मस्तिष्क में भी ताजगी और नवीनता बनी रहे। घर के कामों से फुर्सत मिलने के बाद खाली समय व्यतीत करने के लिए आप नये-नये शौक पाल सकती हैं, जिसमें आपका मन भी लगा रहेगा और चाहें तो कुछ आमदनी भी कर सकती हैं। मन की संकीर्णता को दूर करके अगर आप कभी-कभार पड़ोसियों के घर जाकर उनकी थोड़ी सी मदद कर देंगी, तो दूसरे की समस्या हल होने के साथ-साथ आपको भी नया अनुभव और सुख प्राप्त होगा। जरूरत पड़ने पर पड़ोसी भी आपके काम आ सकेंगे।

घूमने-घुमाने का शौक किसे नहीं है। आप भी प्रायः शाम को अपने परिवार के साथ घूमने जाती होंगी तो कभी छुट्टियों में अपने मायके या ससुराल जाती होंगी। लेकिन एक ही जगह घूमते और आते-जाते आप और आपका परिवार धीरे-धीरे 'बोर' होने लगता है। कभी-कभी आर्थिक कठिनाइयों या कम छुट्टियों की वजह से लम्बी यात्रा का कार्यक्रम आप चाहकर भी नहीं बना पातीं। लेकिन आपके आस-पास यदि कुछ छोटे-मोटे दर्शनीय स्थल हों तो आप छुट्टियों में उनका आनंद ले सकती हैं। दिनभर की छुट्टी व्यतीत करने के लिए कभी-कभी पिकनिक का कार्यक्रम भी बना सकती हैं।

कुल मिलाकर नए सिरे से अपनी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर आप अपने जीवन को अधिक उत्साहपूर्ण और खुशनुमा बना सकती हैं। इसमें कोई शक नहीं कि खुश रहना आपके अपने हाथ में ही है।

—मनोरमा दूबे द्वारा

—किटी पार्टी हो या ताश की दावत—

(पृष्ठ ६० का शेष)

होने पर उसमें गुलाबजल मिलाएं। अब कड़ाही को आंच पर रखकर घी गरम करें। जलेबी के पेस्ट में पिसे मेवे मिला दें। पेस्ट अगर पतला हो तो थोड़ा मैदा मिला दें। अब पेस्ट आइसिंग बैग में या एक मोटे कपड़े में छेद करके, भरकर गर्म घी में छोटी-छोटी जलेबी तल लें। तैयार जलेबी को चाशनी में डालकर कुछ देर पड़ा रहने दें। जब उनमें चाशनी अच्छी तरह भर जाए तो चाशनी से निकालकर गरम सर्व करें।

रंग-बिरंगा चबेना नमकीन

सामग्रीः १०० ग्राम छोटे शक्कर पारे (गुलाबी रंग के), १०० ग्राम मूंगफली (लाल छिलकों के साथ) १०० ग्राम भुना छिलका उतारा हुआ चना (पीले रंग का), १०० ग्राम कुरमुरी लाई सफेद रंग की, १०० ग्राम करी पत्ता, एक गड्डी हरी धनिया, एक चम्मच घी, चाट मसाला स्वादानुसार, नमक स्वादानुसार।

विधिः कड़ाही में घी गरम करके सारी सामग्री अलग-अलग तल कर निकाल लें। मूंगफली का छिलका न उतारें। सब को एक साथ मिलाकर ऊपर से चाट मसाला, नमक व नीबू का रस, हरी धनिया मिलाकर सर्व करें।

फलों का पकौड़ा

सामग्रीः एक कच्चा सेब, एक कच्ची नाशपाती, एक कच्चा केला, एक अमरूद बीज निकाल दें, बाकी मनचाहे फल, करी पत्ता, हरी धनिया एक गड्डी, हरी मिर्च २, एक छोटा टुकड़ा अदरक, नमक व काली मिर्च स्वादानुसार।

विधिः सारे फलों को छोटे-छोटे काटकर एक बर्तन में रख लें। उसमें बेसन के साथ कटी हरी धनिया, कटी हरी मिर्च व अदरक मिलाएं। फिर इतना पानी मिलाएं कि पकौड़े के घोल जैसा हो जाए। कड़ाही को आंच पर चढ़ाकर उसमें घी गरम करें। उसमें पकौड़े तलकर निकाल लें। ऊपर से चाट मसाला मिलाकर टोमाटो सॉस के साथ सर्व करें।

कच्चे केले के सींक कवाब

सामग्रीः ३ बड़े आकार के कच्चे केले, एक बड़ी कटोरी बेसन, २ नीबू का रस, २ गड्डी हरी धनिया, ३-४ हरी मिर्च, एक टुकड़ा अदरक, थोड़ी-सी करी पत्ता, नमक, मिर्च, खटाई, गरम मसाला स्वादानुसार।

विधिः कच्चे केलों को छिलके के साथ छोटा काटकर कुकर में उबाल लें। फिर छिलके सहित केला मिक्सी में अदरक व हरी मिर्च के साथ पीस लें। फिर एक बर्तन में निकाल कर बेसन और कटी हरी धनिया, मसाले व नमक मिलाकर अच्छी तरह मल लें। अगर पेस्ट थोड़ा ढीला हो, तो थोड़ा बेसन और मिला लें। अब हाथ में घी लगाकर लम्बा-लम्बा कबाब बना लें। फिर तवे पर या नानस्टिक पैन में कबाब सेंक लें। प्याज के लच्छों के साथ सर्व करें।

तिरंगा पनीर स्नैक

सामग्रीः ३ लिटर दूध या २५० ग्राम पनीर, २५० ग्राम दही, एक कटोरी चिली सॉस, एक कटोरी टमाटर सॉस, एक छोटा चम्मच भुना जीरा, एक छोटा चम्मच लाल मिर्च, टूथपिक, घी तलने के लिए, काला व सफेद नमक स्वादानुसार।

विधिः दूध को उबालें, फिर उसमें नीबू का रस मिलाकर फाड़ लें। फटे दूध या पनीर को मलमल के कपड़े में बांधकर किसी भारी चीज के नीचे दबाकर रखें, ताकि चपटा पनीर तैयार हो सके। अब चाकू से तीन बराबर आकार की फांकें काटें। फिर कड़ाही में घी डालकर फांकों को सुनहरा तल लें। जिस प्लेट में सर्व करना हो, उसमें पहले एक फांक रखें। उसमें टोमाटो सॉस लगाएं। उसके ऊपर दूसरी फांक रखें। उस पर चिली सॉस लगाएं फिर तीसरी फांक रखकर ऊपर से भुना जीरा, काला सफेद नमक व लाल मिर्च डाल दें। फिर एक बड़े तेज चाकू से चौकोर आकार में काटकर टूथपिक लगाकर सर्व करें। —श्रीमती आशा चौपड़ा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम पाक्षिक फलादेश-फरवरी, १९८९

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष): गैस, बिजली आदि के उपभोग में सावधानी रखनी होगी। मार्ग में पशु से चोट खाने की आशंका है। हैसियत से अधिक व्यय करना पड़ सकता है। ऐसा कोई कार्य न करें, जिसमें असफल होने पर सम्मान में आंच आए। चरित्रहीन व्यक्तियों से दूर रहने में ही कल्याण है।

१४ मई से १३ जून (वृष): बायीं आंख प्रभावित हो सकती है। अपने वस्त्रादि की सुरक्षा पर ध्यान देना होगा। पारिवारिक जीवन में माधुर्य का अभाव खल सकता है। यथासाध्य झगड़ा-झंझट से दूर रहें। किसी स्थान की यात्रा होगी।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन): कोई अप्रिय बात घट सकती है, जो आपके जीवन को प्रभावित कर सकती है। टांग के ऊपरी भाग में पीड़ा हो सकती है। केवल न्याय संगत और धर्म-संगत कार्य करने से ही आपका हित हो सकता है। कोई खो गई वस्तु पुनः मिल सकती है। किसी कष्ट या परेशानी से मुक्ति मिलने की आशा है।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क): पदोन्नति होने की आशा है। किसी कार्य में सफलता मिलेगी। किसी स्थान की यात्रा होगी। जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। अधिकारी वर्ग सहायक सिद्ध होगा। दाम्पत्य-जीवन में और सौहार्द और माधुर्य लाने का प्रयास करना होगा। गुप्तांग-दोष दूर होंगे।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह): परिवार के लोगों का स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। चोट लगने की आशंका है। अपव्यय होने का योग जान पड़ता है। विरोधी तत्वों से सावधान रहना होगा। उदर-विकार तथा गुर्दा संबंधी विकार दूर होंगे। कष्टों का निवारण होगा।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या): अपने हितों के रक्षार्थ सतर्क रहना उचित होगा। अवसर से लाभ न उठाने पर पछताना पड़ सकता है। किसी स्थान की यात्रा होगी। उदर-विकार दूर होगा। किडनी संबंधी परेशानी हो सकती है। सभी कष्ट दूर होंगे। आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने की आशा है।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला): जो वस्तु हाथ से निकल जायेगी, उसका पाना कठिन होगा। दाम्पत्य-सुख में बाधा पड़ सकती है। मूत्रांग-संबंधी दोष परिलक्षित हो सकते हैं। जगह-जायदाद संबंधी चिंता हो सकती है। वाहन की रक्षा पर ध्यान देना होगा। गले में भी विकार हो सकता है।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक): आर्थिक चिंता दूर होगी। रोग-व्याधि से मुक्ति मिलेगी। विरोधी भी सहयोग प्रदान करेंगे। कोई पड़ोसी या निकट संबंधी परेशानी का कारण बन सकता है। दमे के रोगियों को अपने स्वास्थ्य का खयाल रखना होगा। शयनागार सुख पाना संभव न होगा।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु): गर्भाधान का योग रहेगा। संतान पक्ष से हर्ष होगा। परीक्षा में सफलता मिलने की आशा है। आय के नए साधन मिलने की आशा है। गरिष्ठ भोजन से बचना होगा। किसी कार्य में हानि होने की आशंका है।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर): किसी को उधार देना निरापद न रहेगा। वात-विकार के कारण अंगों में पीड़ा हो सकती है। हृदय में धड़कन बढ़ने से घबड़ाहट अनुभव होगी।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ): परिवार के सदस्यों संबंधी चिंता दूर होगी। कोई पड़ोसी या संबंधी हर्ष का कारण बन सकता है। व्ययकारक परिस्थिति आ सकती हैं। पारिवारिक जीवन सुखी रहेगा। विवाद या झगड़े में फंसने का भय है। नेत्र-विकार दूर होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन): गर्भ-रक्षा पर उचित ध्यान दें। दाहिना-नेत्र प्रभावित हो सकता है। गरिष्ठ भोजन त्याज्य होगा। आपके प्रभाव और व्यक्तित्व में वृद्धि होगी। उपहार आदि प्राप्त हो सकते हैं। किसी के विवाह संबंधी चिंता का निवारण होगा। अनेक प्रकार से लाभान्वित होंगे। अवैध कार्य कदापि न करें। मुकदमे में विजय पा सकेंगे।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, फरवरी: कर्म-क्षेत्र में प्रगति होगी। आपकी कोई महत्वाकांक्षा पूर्ण हो सकेगी। किसी कार्य में सफलता पाने की आशा है। नए स्थान में अपरिचित व्यक्तियों के साथ काम करना पड़ सकता है। किसी वास्तविक मित्र से मिलकर लाभान्वित होंगे।

२, फरवरी: विवाद से बचना होगा। अपव्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। हानि भी उठाने की आशंका है। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। कोई नया उत्तरदायित्व सौंपा जा सकता है। परिवार में वृद्धि होगी।

३, फरवरी: प्रयत्न करने पर सफलता मिल सकेगी। जगह-जायदाद संबंधी आपके हितों की रक्षा होगी। आपके सम्मान की रक्षा होगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। किसी कार्य में सफलता मिलेगी।

४, फरवरी: दाम्पत्य-जीवन की समस्या हल होगी और पारस्परिक संबंधों में सुधार होने से सुख शांति में वृद्धि होगी। अविवाहित व्यक्ति प्रणय सूत्र में बंध सकेंगे। गुप्तांग-दोषों से छुटकारा मिल सकता है।

५, फरवरी: आर्थिक स्थिति में कोई खास परिवर्तन होने की संभावना नहीं जान पड़ती। स्वास्थ्य में सुधार न हो सकेगा। विरोधियों का डट का सामना करना होगा।

६, फरवरी: यदि अविवाहित हैं तो मनचाहे जीवन साथी का वरण हो सकेगा। किसी स्थान की यात्रा होगी जो वरद सिद्ध होगी, गुप्तांग-दोष से छुटकारा मिलेगा। संतान-पक्ष से हर्ष होगा।

७, फरवरी: सुख-समृद्धि में वृद्धि होने की आशा है। वाहन सुख मिलने का योग है। तकनीकि शिक्षा ग्रहण करनेवाले सफलता प्राप्त कर सकेंगे। पारस्परिक संबंधों में सुधार होगा। परिवार में विवाह आदि मांगलिक कार्य संपन्न होंगे।

८, फरवरी: आर्थिक स्थिति में विशेष परिवर्तन होने की संभावना है। उत्साह, कर्मठता और अध्यवसाय में भी वृद्धि होगी। गर्भाधान का योग रहेगा। वयोवृद्ध लोगों तथा अधिकारी वर्ग का सहयोग वरद् सिद्ध होगा।

९, फरवरी: व्ययकारक परिस्थिति के आने पर भी आर्थिक चिंता से मुक्त रहेंगे। आर्थिक स्थिति में संतोषजनक सुधार हो सकेगा। जगह-जायदाद तथा आवास संबंधी चिंता दूर होने की आशा है। संतान-पक्ष से हर्ष होगा।

१०, फरवरी: आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। योजना कार्यान्वित हो सकेगी। परीक्षा में सफलता मिलेगी। अविवाहित लोग प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे। किसी स्थान की यात्रा होगी।

११, फरवरी: व्यय अधिक होने के कारण आर्थिक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। कोई ऐसी वस्तु उपलब्ध होगी, जिसे पाने के लिए आप अर्से से लालायित थे। आपके हितों की रक्षा होगी। सम्मान, लोकप्रियता तथा मैत्री में वृद्धि होगी।

१२, फरवरी: कार्य-क्षेत्र में परिवर्तन करना आपके हित में न होगा। अपव्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। किसी समस्या के हल होने से चिंता का निवारण हो सकेगा।

१३, फरवरी: अर्से के बाद आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने की आशा है। पारस्परिक बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। दावत आदि में स्वजनों से मिलकर हर्ष होगा।

१४, फरवरी: आर्थिक स्थिति में सुधार न हो सकेगा। आवास संबंधी चिंता दूर होगी। दाम्पत्य-जीवन में सौहार्द और माधुर्य आ सकेगा। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। किसी कार्य में अग्रणी बनना पड़ सकता है।

१५, फरवरी: व्यय अधिक होने की आशंका है। मुकदमेबाजी से दूर रहना आपके हित में होगा। किसी स्थान की यात्रा हो सकती है। कोई मनोकामना पूर्ण होने की आशा है।

प्रथम पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

२, फरवरी, गुरुवार —षट्तिला एकादशी व्रत
३, फरवरी, शुक्रवार —प्रदोष व्रत
६, फरवरी, सोमवार—मौनी अमावस्या, सोमवती अमावस, कुंभ पर्व प्रयाग
७, फरवरी, भौमवार—चन्द्र-दर्शन
९, फरवरी, गुरुवार —वैनायकी श्री गणेश चतुर्थी व्रत
१०, फरवरी, शुक्रवार—श्री बसंत पंचमी

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१, ८, १५ फरवरी	—५, हरित, पन्ना, विधिड़ी
२, ९ "	—३, पीत, पुखराज, पीपल
३, १० "	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
४, ११ "	—८, कृष्ण, नीलम, शमी
५, १२ "	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार
६, १३ "	—२, श्वेत, मोती, पलाश
७, १४ "	—९, रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर

कब क्या करें ?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी-धारण	—१, ७, १०, ११
क्रय-विक्रय	—६, ९, १०
साक्षात्कार	—६, ९, (प्रातः ८.२४ के बाद) १०
काम-क्रीडा	—६, ९, १३, (रात्रि १.१३ के बाद)
विवाह	—२, ४, ६, १०, १३, १४, १५

यात्रा

पूर्व: ३, १२
पश्चिम: ७ (११.३८-के बाद) ८
उत्तर: २ (२.३० बजे-तक) ९, १०
दक्षिण: ५, १४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शहद में होते हैं गुण-ही-गुण

शहद गुणों का भण्डार है। यह खाने, औषधि के इस्तेमाल और पूजा पाठ में तो काम आता ही है। नवजात शिशु को सबसे पहले शहद ही चटाया जाता है। वैद्यक शास्त्रों में इसके गुण और उपयोग की विशद चर्चा मिलती है।

शहद के कुछ गुण व उपयोगी जानकारी यहां दी जा रही है। इन्हें आप भी अमल में लाइए और लाभ उठाइए।

० शहद भूख बढ़ाता है, कफ छांटता है, रक्त शुद्ध करता है। एक चम्मच शुद्ध शहद नियमित लेने की आदत डालिए।

० त्रिफला का काढ़ा शहद के साथ नित्य प्रति पीते रहने से मोटापा दूर होता है। अतिरिक्त चर्बी घटने लगती है। तीस दिन के नियमित प्रयोग से चमत्कारी लाभ होता है।

० शहद जामुन के सिरके में मिलाकर दांत पर मलने से दांत चमचमाने लगते हैं। मसूड़ों की तमाम तकलीफें भी दूर हो जाती हैं।

० यदि आपके ओंठ फट गये हों, तो शहद और सुहागा मिला कर लगाइये। मक्खन चुपड़ने से भी फायदा पहुंचता है।

० यदि जीभ में छाले पड़ जाएं तो कुछ भी खाना-पीना मुश्किल हो जाता है। शहद मिले कुनकुने पानी से गरारा करने से जीभ के छाले दूर हो जाते हैं। यही क्रिया अपनाने से गले के अन्य रोगों में भी लाभ पहुंचता है।

० कभी-कभी सरदी-गरमी से या अन्य किसी कारण से गला बैठ जाता है। गले से आवाज नहीं निकलती। यदि आपका गला बैठ गया हो तो दिन भर में तीन बार एक चम्मच शहद चाटिए। इससे अवश्य लाभ होगा।

० काली मिर्च पीसकर शहद मिलाकर घाव में लगाने से घाव जल्दी भर जाता है। इसमें थोड़ी छरछराहट जरूर होती है। उल्लेखनीय है, जो घाव शहद से ठीक किया जाता है, उसका निशान भी त्वचा पर नहीं पड़ता।

० यदि बर्रे या मधुमक्खी डंक मार दे, तो शहद और शुद्ध घी मिलाकर डंक मारे स्थान पर लगाइये, इससे फौरन राहत मिलेगी।

० शहद और बंशलोचन का चूर्ण चटाने से बच्चों की खांसी दूर होती है। आप भी आजमा कर देखिए।

० बच्चों को उलटी होने पर शहद में छोटी हरड़ का चूर्ण मिलाकर चटाने से लाभ होता है।

० सौन्दर्य प्रसाधन के रूप में भी शहद का इस्तेमाल किया जा सकता है। रात को चेहरे पर शहद का लेप करने से कांति बढ़ती है। शहद लगाने के बीस मिनट बाद चेहरा ठण्डे पानी से धो लेना न भूलिए। अण्डे की जर्दी और शहद मिला कर सौन्दर्य विशेषताएं 'फेस पैक' बनाती हैं।

० तेज धूप से आने के बाद शहद का इस्तेमाल वर्जित है। एक सुविख्यात वैद्य का विचार यह है कि एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए चार चम्मच से अधिक शहद का इस्तेमाल हानिप्रद हो सकता है।

खुराक

आचार्य अत्रे का अध्ययन निरंतर ही चलता रहता था। यहां तक कि बीमारी में भी वह अध्ययन नहीं छोड़ते थे। एक बार वह बीमार पड़े। बीमारी के दौरान ही एक विद्वान उन्हें देखने आये। उस समय भी अत्रे जी के सामने अनेक ग्रंथों तथा शब्दकोषों का ढेर था। उन्होंने अत्रे जी से कहा, "मेरी सलाह है, आप विश्राम कीजिए।"

इस पर अत्रे जी ठहाका मारकर बोले, "भई मैं बीमारी की खुराक हूं और मेरी खुराक हैं किताबें।"

—रश्मि शर्मा

—राजस्थानी पारंपरिक स्वाद— (पृष्ठ ६१ का शेष)

मट्ठा ५० ग्राम, दही १०० ग्राम, पिसी धनिया एक छोटा चम्मच, जीरा १/२ छोटा चम्मच, कटी अदरक १/२ छोटा चम्मच, गरम मसाला १/२ छोटा चम्मच, हल्दी एक छोटा चम्मच, तेजपत्ता २, बड़ी इलायची एक, खानेवाला सोडा एक छोटा चम्मच, घी २ बड़े चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार, हींग चुटकी भर।

विधि: सबसे पहले बेसन को मट्ठे से सान कर फेंट लें। अब कटी हुई सब्जियां (सेम की फली, मटर के दाने, पत्ता गोभी, गाजर, आलू वगैरह) हल्दी, पिसी धनिया, सोडा, नमक आदि बेसन में डालकर खूब अच्छी तरह मिलाएं। इस सारे मिश्रण को प्रेशर कुकर के डिब्बे में भरकर कुकर में २० मिनट तक पकाएं। कुकर पर ढक्कन तो लगाएं, परन्तु सीटी न लगाएं। २० मिनट बाद मिश्रण में टूथपिक कोंचकर देखें। यदि मिश्रण पक गया है तो टूथपिक से चिपकेगा नहीं। पक जाने पर मिश्रण ठण्डा होने दें। उसके एक-एक इंच के चौकोर टुकड़े काट लें।

अब २ बड़े चम्मच घी कड़ाही में डालकर आंच पर चढ़ाएं, हींग, जीरा, तेजपत्ता, इलायची, कटी अदरक व मिर्च डालकर तड़का तैयार करें। एक कटोरी दही में २ कटोरी पानी मिलाकर तड़के में डाल दें। उबाल आने तक बराबर चलाती रहें अन्यथा दही फट जाएगा। उबाल आने पर रसे में गरम मसाला, नमक व टुकड़े डाल दें। रसा गाढ़ा या पतला अपनी पसंद के अनुसार रखें।

पंचमेल दाल

सामग्री: अरहर की दाल १०० ग्राम, चने की दाल ७५ ग्राम, मूंग की धुली दाल २५ ग्राम, उड़द व मोठ की दाल २५ ग्राम, हल्दी एक छोटा चम्मच, पिसा धनिया एक बड़ा चम्मच, हरी मिर्च २, हरी धनिया एक छोटी गड्डी, अदरक एक इंच का टुकड़ा, देसी घी २ बड़े चम्मच, तेजपत्ता २, दालचीनी एक छोटा टुकड़ा, लौंग २, बड़ी इलायची एक, जीरा १/२ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार, हींग चुटकी भर।

विधि: सारी दालों को धोकर आधे घण्टे तक पानी में भिगोएं रखें। अब एक लिटर पानी में भीगी हुई दालों को डालकर प्रेशर-कुकर में डालें और आंच पर पकने के लिए चढ़ा दें। ढक्कन ढकने से पहले दालों में नमक, हल्दी, पिसी धनिया, व पिसी लाल मिर्च भी डाल दें। इसके पश्चात कुकर का ढक्कन लगाकर दो सीटी आने तक दाल को आंच पर पकाएं।

अब कड़ाही में घी डालकर उसे आंच पर चढ़ाएं। उसमें हींग, जीरा, इलायची, तेजपत्ता, दालचीनी, लौंग, हरी मिर्च व अदरक का तड़का तैयार करें और उससे पकी हुई दाल को छौंक दें। ऊपर से हरी धनिया काटकर डाल दें। पसंद हो तो गरम मसाला भी उसमें डाल सकती हैं।

चूरमा

सामग्री: गेहूं का आटा २०० ग्राम, (बिना छना हुआ), पिसी चीनी २०० ग्राम, देसी घी २०० ग्राम, कटे हुए पिस्ता व बादाम २ छोटे चम्मच, छोटी इलायची का पाउडर चुटकी भर, केसर चुटकी भर।

विधि: आटे में २ बड़े चम्मच देसी घी डालकर खूब कड़ा सान लें। फिर आटे की आठ या दस लोई बनाकर मुट्ठी में दबाकर मुठिया तैयार कर लें। आंच पर कड़ाही में बचा हुआ घी डालकर गरम करें तथा मुठिया को घी में डालकर पहले उसके नीचे आंच तेज करें। फिर मंदी आंच पर इसे भूनें। जब मुठिया बादामी रंग की हो जाए व अंदर से भी पक जाए, तो उसे घी से निकालकर ठण्डा होने के लिए रख दें। ठण्डा होने पर इसे खल्लड़ में कूटकर आटे की छन्नी से छान लें।

अब कड़ाही में पुनः २ बड़े चम्मच घी डालकर उसमें चूरमा को ३ मिनट तक भूनें। फिर आंच से नीचे उतारकर चीनी, इलायची का पाउडर, केसर व कटे हुए बादाम व पिस्ता मिलाकर लड्डू बांध लें।

—शारदा माहेश्वरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१-स्वर्णकार, २० वर्षीया, बी०ए० अध्ययनरत, गृहकार्य में दक्ष, १५२ सेमी०, स्वस्थ, गोरी कन्या हेतु सजातीय, शिक्षित सेवारत या व्यवसायी वर तथा २५ वर्षीय भाई, शासकीय सेवारत, १६२ सेमी० हेतु सजातीय, शिक्षित गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिए, नौकरी पेशा को प्राथमिकता। उपजाति बंधन नहीं। लिखें—राकेश सोनी, उ०श्रे०लि० शासकीय पोलीटेकनिक ट्रांसपोर्ट नगर, कोरबा (म०प्र०) ४९५ ६७७

२-२२ वर्षीया, १६२ सेमी०, कुशवाहा, ग्रेजुएट, रंग गेहुंआ, फाईन आर्ट्स में प्रशिक्षित, कुलीन प्रतिभाशाली कन्या हेतु आत्मनिर्भर वर चाहिए। पिता रिटायर्ड इंजीनियर। जाति बंधन नहीं। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२७९७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-उपमन्युगोत्रीय, प्रतिष्ठित कान्यकुब्ज ब्राह्मण कन्या, २७ वर्षीया, एम०एच०सी० (न्यूट्रीशन), पिता प्राइवेट डाक्टर-मध्यप्रदेश, ऊंचाई १५७ सेमी०, गौरवर्ण, आकर्षक, गृहकार्य दक्ष, मृदुभाषी, धार्मिक स्वभाव रुचि के लिए सजातीय/उपजाति स्वावलम्बी वर चाहिए। योग्यता, सेवारत/व्यवसाय, पारिवारिक विवरण शीघ्र भेजें। लिखें—वि०सं०—२७९८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-मध्यप्रदेश निवासी, झिझोतिया ब्राह्मण, २४ वर्षीया, १५३ सेमी०, गौरवर्ण, सुन्दर, सुशील, बी०एच०एस०सी० उत्तीर्ण, ब्यूटीशियन, उपजाति बन्धन नहीं। शीघ्र उत्तम विवाह हेतु उपयुक्त वर चाहिए। लिखें—वि०सं०-२७९९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-अग्रवाल (इरण्य गोत्र), ३०/१६५ सेमी०, बी०काम०, गेहुंआ रंग, आसाम में अपना निजी चाय बागान (अत्यन्त आकर्षक वार्षिक आय), कार, बंगला के लिए सुन्दर, सुशिक्षित, गौरवर्ण, पारिवारिक सुशील वधू चाहिए। दहेज नहीं। साधारण विवाह अथवा कोर्ट मैरिज के इच्छुक प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित लिखें। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०-२८००, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-सरयूपारीण ब्राह्मण, सांकृत गोत्रीय, पाण्डेय, बी०ई० सिविल इन्जीनियर, सरकारी सेवा में कार्यरत, २६/१७०, गोरा, स्मार्ट, आकर्षक व्यक्तित्व, सम्पन्न परिवार, साथ में अच्छा व्यवसाय भी, सभी भाई गजटेड आफिसर, पिता रिटायर्ड आफिसर, जबलपुरवासी युवक हेतु वधू चाहिए। लिखें—पाण्डेय गैस एजेन्सी, २७०-आनन्दनगर, अधारताल, जबलपुर, फोन—२७६१३

७-हाईस्कूल पास, २९ वर्षीय, १६७ सेमी०, ५०

विवरण तथा फोटो सहित पत्राचार करें। लिखें—MR. S.A.R. ISMAIL, AL-KHARJ 11942, P.O. BOX NO-1287, K.S.A.

१०-२५/१५०, सुन्दर, सांवली, गुजराती, प्रतिष्ठित परिवार, वाराणसी से एम०ए०एम०एड०, सम्प्रति जयपुर में अध्यापन, गृहकार्य दक्ष परन्तु चिकित्सकोनुसार मासिक धर्म न होने के कारण संतानोत्पत्ति में असमर्थ कन्या हेतु सुयोग्य कार्यरत वर चाहिए, जाति बंधन नहीं। एक-दो छोटे बच्चों के विधुर, तलाकशुदा प्रस्ताव भी स्वीकार्य। अनावश्यक पत्र व्यवहार से बचने हेतु प्रथम बार में ही वर का संपूर्ण विवरण एवं फोटो भेजने की कृपा करें। लिखें—सुधेन्दु पटेल (चौथी दुनिया के जयपुर संवाददाता), दीवान हाउस, चाणक्य मार्ग, सुभाष चौक, जयपुर—३०२००२ (राजस्थान)

११-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, ३२-१/२/१७४ सेमी०, इंजीनियर, प्राइवेट कंपनी युवक हेतु सुंदर, सुशिक्षित वधू चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। संपूर्ण विवरण जन्मांक, समय, स्थान सहित। लिखें—वि०सं०—२८०२ मनोरमा, मुट्ठीगंज इलाहाबाद—३

१२-कुमांऊनी ब्राह्मण, गौरवर्ण, २७ वर्षीय, १७३ सेमी०, एम०एस-सी०, आर्मी कैप्टन हेतु सजातीय, सुन्दर, सुशील, स्लिम, गोरी, गृहकार्य दक्ष, अंग्रेजी में बातचीत करने

१६-२६ वर्षीय, चौहान राजपूत, १७० सेमी०, बी०ए०, व्यवसायी युवक हेतु सजातीय, सुशील, शिक्षित, गृहकार्य दक्ष वधू की आवश्यकता है। पूर्ण विवरण के साथ लिखें—वि०सं०—२८०७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१७-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, २० वर्षीया, १६० सेमी०, गोरी, एम०ए० (अंग्रेजी) अन्तिम वर्ष अध्ययनरत, संगीत प्रवीण कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८०८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-कान्यकुब्ज, ब्राह्मण, मंगली, एम०ए०, कम्प्यूटर ट्रेंड, २३ वर्षीया, १६० सेमी०, गेहुंआ रंग, सितार डिप्लोमा, गृहकार्य दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८०९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९-जायसवाल (व्याहुत कलवार), संपन्न, संभ्रांत, प्रतिष्ठित, सभी सदस्य राज्य पत्रित अधिकारी परिवार के, उम्र २८/ १८० सेमी०, एम०ए०, एल-एल०बी०, गोरा, आकर्षक, सुस्थापित, प्रथम श्रेणी कान्ट्रेक्टर हेतु सुयोग्य, सुशिक्षित, अति सुन्दर वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८१०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-२८/१६२, प्रतिष्ठित अहिरवार (अनुसूचित जाति) परिवार के, एम०ए० पास, सागर (मध्य प्रदेश) निवासी, आकाशवाणी में कार्यक्रम सचिव पद पर कार्यरत हेतु सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८११, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-पंजाबी खत्री, २८/१५७ सेमी०, बी०ए०, स्लिम, सुंदर, रंग साफ, घरेलू व गृहकार्य दक्ष, मृदुभाषी, संभ्रांत परिवार की तलाकशुदा (शादी के तुरंत बाद) कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। भाई इंजीनियर, मामा उद्योगपति। रोजगार दिलाने में सक्षम। म०प्र० निवासी को वरीयता। निःसंतान तलाकशुदा स्वीकार्य। लिखें—वि०सं०—२८१२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-३८ वर्षीय, महाराष्ट्रीयन, विधुर, गजटेड आफिसर, वेतन ३०००/-, दो संतान (९ तथा ५ वर्ष) के पिता हेतु कुंवारी, विधवा, तलाकशुदा, २८-३३ आयु की योग्य जीवनसंगिनी (वधू) चाहिये। जाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८१३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-२१ वर्षीया, १५५ सेमी०, एम०ए०, सौम्य, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, सर्वगुण संपन्न, अग्रवाल (सिंघल गोत्र) कन्या हेतु सजातीय, सुयोग्य वर की आवश्यकता है। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२८१४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

... परिवार की १९/१६१ सेमी०,

खूबसूरती और भी निखरती है जब त्वचा के रूखेपन को दूर करती है चार्मिस ऑल-पर्पज़ क्रीम. ये हर मौसम में त्वचा को नर्म, मुलायम रखे, खासकर सार्दियों में. अपना जाना-पहचाना जार लीजिए या आकर्षक नया पैक. दोनों के फ़ायदे समान हैं.

चार्मिस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२७-कायस्थ, २७/१५५, आकर्षक व्यक्तित्व, साहित्यिक अभिरुचि, शासकीय सेवारत (वेतन चार अंकों में), युवती हेतु आकर्षक, सुयोग्य, सुशिक्षित, शासकीय सेवारत या व्यवसायी वर चाहिए। दहेज, जातिबंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८१८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२८-अग्रहरी वैश्य, २८ वर्षीया, १५८ सेमी०, रंग गेहुंआ, तीखे नयन-नक्श वाली, आकर्षक, गृहकार्य दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य, सजातीय वर चाहिये। निस्संतान विधुर, तलाकशुदा स्वीकार, दहेज रहित आदर्श विवाह हेतु पूर्ण विवरण सहित लिखें—उमेश चन्द्रा, १८२, एच०आई०जी०, प्रीतम नगर, सुलेमसराय, इलाहाबाद—२११००१

२९-२४/१५०, कुलीन, स्नातक, गौरवर्ण, कायस्थ छात्रा हेतु कार्यरत बिहार/पटना निवासी वर चाहिए। अकार्यरत को कार्य दिलाने का प्रयास। लिखें—वि०सं०—२८१९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-खरवार, गोत्र कश्यप, १६४ सेमी०, २४-१/२ वर्षीय, बी०काम०, एल-एल०बी० (अध्ययनरत), बंगाल शिक्षा प्राप्त, स्वस्थ, सुसम्पन्न, मध्यमवर्गीय, केन्द्रीय सेवारत (आफिस क्लर्क) युवक हेतु सुन्दर, गोरी, १६० सेमी०, २० वर्ष तक की सुशिक्षित, गृहकार्य दक्ष, सुशील, स्वस्थ, सजातीय वधू चाहिए, बिहार, बंगाल को प्राथमिकता, शीघ्र विवाह, मिलें या फोटो सहित विवरण लिखें—राजकुमार सिंह, नार्थ कालोनी, क्वार्टर न० ४/ए, पोस्ट—भक्तिनगर, जिला—जलपाईगुड़ी, (प० बंगाल) ७३४४२५

३१-रामगढ़िया सिक्ख, २६/१५३/१५००, पोस्ट-ग्रेजुएट, सुंदर, सुशील, गृहकार्य दक्ष, शिक्षिका हेतु सुयोग्य, सुशिक्षित, स्वावलंबी वर चाहिए। पारिवारिक सदस्य उच्च अधिकारी व व्यवसायी। लिखें—वि०सं०—२८२०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३२-उच्च शिक्षित परिवार की ३१ वर्षीया, सुन्नी मुस्लिम, अत्यन्त आकर्षक, गृहकार्य दक्ष, विधवा, एम०ए०, मध्य प्रदेश शासकीय सेवारत, मासिक आय चार अंकों में, एक पांच वर्षीया पुत्री (आर्थिक भविष्य सुरक्षित) हेतु म०प्र० में राजपत्रित अधिकारी, सुन्नी मुस्लिम वर चाहिए। विधुर, कानूनन तलाकशुदा—एक सन्तान का पिता या अविवाहित ग्राह्य। पहली बार पूर्ण विवरण। शीघ्र विवाह। उपर्युक्त शर्तों में न आने वाले पत्र-व्यवहार बिल्कुल न करें। लिखें—वि०सं०—२८२१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३३-२७ वर्षीया, प्रोटेस्टेन्ट क्रिश्चियन, १५० सेमी०, साफ रंग, बी०ए० पास, लाइब्रेरीयन का कोर्स, कढ़ाई पेंटिंग तथा टाईपिंग में डिप्लोमा, गृहकार्य [illegible] सजातीय वर चाहिए, पहली बार [illegible] विरोधी, शीघ्र विवाह, मोना भी स्वीकार्य। लिखें—वि०सं०—२८२५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३८-२८/१७०, प्रतिष्ठित श्रीवास्तव, स्नातक, व्यवसाय, ४५००/- मासिक आय हेतु तीखे नाक-नक्श की गोरी, शिक्षित वधू चाहिए। व्यवसायिक परिवार की कन्या को प्राथमिकता। उपजाति बन्धन नहीं। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु सम्पूर्ण विवरण सहित प्रथम बार में ही लिखें—वि०सं०—२८२६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३९-२५/१७०, बी०काम, एल-एल०बी०, दिगंबर जैन, कम्प्यूटर डिप्लोमा, शासकीय सेवारत, घर जवांई बनने के इच्छुक, सुंदर, आकर्षक नवयुवक हेतु वधू चाहिये। व्यवसायिक परिवार को प्राथमिकता। उपजाति बंधन नहीं। विदेश में स्थापित परिवार भी मान्य। संपूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८२७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४०-प्रगतिशील, नास्तिक, व्याख्याता (एम०फिल०/२८/१६०/३०००/-) को सर्वपरम्परागत बंधनहीन, सुशिक्षित, कामकाजी, आधुनिक, उदार, निःसंकोची, मांसाहारी, रूढ़िमुक्त, जीवनसंगिनी (वधू) चाहिए। कोर्ट मैरिज हेतु अनुकूल नवयुवतियां स्वयं लिखें—वि०सं०—२८२८, मनोरमा, मुट्ठीगंज इलाहाबाद—३

४१-३४/१६३ सेमी०, श्रीवास्तव, निःसंतान विधुर, हाईस्कूल पास, टेक्नीकल स्टाफ, शासकीय सेवारत, नेट वेतन रु० १२००/- को सुंदर छवि की शाकाहारी वधू या विधवा जीवनसंगिनी (वधू) शीघ्र आमंत्रित है। जाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८२९, मनोरमा मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४२-बीसा अग्रवाल, डिप्लोमा इन्जीनियर इलेक्ट्रिकल, २७/१६६/२०००, रेलवे में कार्यरत हेतु सुन्दर, गोरी वधू चाहिये। लिखें—अग्रवाल, ११३-डेयरी कालोनी, गोरखपुर—२७३०१२

४३-क्रिश्चयन, ३० वर्षीय, गौरवर्ण, एम०एस-सी०, मासिक आय १७००/-, शासकीय सेवारत, निजी निवास हेतु गोरी, शिक्षित, सुन्दर वधू चाहिये। पूर्ण विवरण फोटो सहित लिखें—डी० दास, २२२ जवाहर बाजार, नैनी, इलाहाबाद—३

४४-ब्राह्मण, इंजीनियर, आई०ई०एस० सेन्ट्रल गवर्नमेंट आफिसर, ३०/१७४, गौर वर्ण हेतु सुंदर, सुशील, सुशिक्षित, वधू चाहिये। उपजाति बन्धन नहीं, पूर्ण विवरण, जन्मकुंडली, जन्मस्थान, जन्म समय सहित लिखें—वि०सं०—२८३०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

[illegible] मिश्रभाषी, गृहकार्य दक्ष, पोस्टग्रेजुएट बहन के लिये योग्य जीवनसाथी (वर), कोई बंधन नहीं। विज्ञापन अनुरूप जीवनसाथी हेतु। लिखें—वि०सं०—२८३१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६-सम्पन्न, प्रतिष्ठित, सुशिक्षित, निर्व्यसनी, परिष्कृत एवं कलात्मक रुचियोंवाले, भूतपूर्व जमींदार, राजपूत (छत्रिय), परिवार की २६/१६५/, पोस्टग्रेजुएट, गौरवर्ण, आकर्षक, छरहरी, मृदुभाषी, सुन्दर, आकर्षक, सुशील, गृहकार्यदक्ष बहन एवं ३०/१६०, ग्रेजुएट, गौरवर्ण, आकर्षक व्यक्तित्व भाई के लिये सजातीय (राजपूत), वैवाहिक प्रस्ताव आमंत्रित है। विज्ञापन उत्तम जीवनसाथी हेतु। लिखें—वि०सं०—२८३२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-३० वर्षीय. सिन्धी, कार्यरत युवक हेतु सिन्धी परिवार की सुन्दर, सुशील, स्मार्ट, गोरी वधू चाहिये। गरीब, अनाथ, बेसहारा जो कोई भी हो, जाति बन्धन, सिन्धी तुरन्त फोटो सहित मिलें या लिखें—शंकर लाल, द्वारा धर्म दास डा० गुरना मल, नालन्दा स्कूल झूले लाल मन्दिर के पास, वेस्ट अर्जुन नगर, आगरा (यू०पी०)।

४८-धीमान ब्राह्मण, २३ वर्षीया, १५५ सेमी०, एम० एस-सी०, गोरी, सुशील, गृहकार्य दक्ष, उच्च अधिकारी की पुत्री हेतु उच्च सेवारत वर चाहिये। अन्य ब्राह्मण भी स्वीकार्य। प्रथम बार में पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—२८३३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४९-२५ वर्षीय, यू०पी० खत्री मेहरा, प्रोजेक्ट इंजीनियर, बी०ई० सिविल, दिल्ली में कार्यरत, गौरवर्ण, हैंडसम, १७५ सेमी०, आय चार अंकों में युवक हेतु सुंदर, गोरी, सुशिक्षित, न्यूनतम लम्बाई १६० सेमी०, अच्छे खानदान की सजातीय वधू चाहिये। प्रथम बार में फोटो, जन्मपत्री एवं पूर्ण विवरण सहित प्रस्ताव ही स्वीकार्य। लिखें—एच०एन० मेहरा, इलेक्ट्रीकल इंजीनियर, डी०आर० १४ पेपर मिल्स कालोनी, पो० बल्लारपुर, पेपर मिल, ४४२९०१, जिला—चंद्रपुर (महाराष्ट्र)।

५०-२९ वर्षीया, १६० सेमी०, शासकीय सेवारत, बी०ए० द्वितीय वर्ष, ताम्रवर्ण, सुन्दर, सुशील, सिलाई-कढ़ाई का ज्ञान, गृहकार्य दक्ष, कुनबी पटेल कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। मध्यप्रदेश निवासी को प्राथमिकता, जाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८३४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५१-२७ वर्षीय, मैथिल ब्राह्मण झा, वत्स गोत्र, गोरा, [illegible]

[illegible] कुछ भी खाना-पीना मुश्किल हो जाता है। शहद मिले कुनकुने पानी से गरारा करने से जीभ के छाले दूर हो जाते हैं। यही क्रिया अपनाने से गले के अन्य रोगों में भी लाभ पहुंचता है।

० कभी-कभी सरदी-गरमी से या अन्य किसी कारण से गला बैठ जाता है। गले से आवाज नहीं निकलती। यदि आपका गला बैठ गया हो तो दिन भर में तीन बार एक चम्मच शहद चाटिए। इससे अवश्य लाभ होगा।

० काली मिर्च पीसकर शहद मिलाकर घाव में लगाने से घाव जल्दी भर जाता है। इसमें थोड़ी छरछराहट जरूर होती है।

का इस्तेमाल हानिप्रद हो सकता है।

खुराक

आचार्य अत्रे का अध्ययन निरंतर ही चलता रहता था। यहां तक कि बीमारी में भी वह अध्ययन नहीं छोड़ते थे। एक बार वह बीमार पड़े। बीमारी के दौरान ही एक विद्वान उन्हें देखने आये। उस समय भी अत्रे जी के सामने अनेक ग्रंथों तथा शब्दकोषों का ढेर था। उन्होंने अत्रे जी से कहा, "मेरी सलाह है, आप विश्राम कीजिए।"

इस पर अत्रे जी ठहाका मारकर बोले, "भई मैं बीमारी की खुराक हूं और मेरी खुराक हैं किताबें।"

—रश्मि शर्मा

अन्यथा दही फट जाएगा। उबाल आने पर रसे में गरम मसाला, नमक व टुकड़े डाल दें। रसा गाढ़ा या पतला अपनी पसंद के अनुसार रखें।

पंचमेल दाल

सामग्री: अरहर की दाल १०० ग्राम, चने की दाल ७५ ग्राम, मूंग की धुली दाल २५ ग्राम, उड़द व मोठ की दाल २५ ग्राम, हल्दी एक छोटा चम्मच, पिसा धनिया एक बड़ा चम्मच, हरी मिर्च २, हरी धनिया एक छोटी गड्डी, अदरक एक इंच का टुकड़ा, देसी घी २ बड़े चम्मच, तेजपत्ता २, दालचीनी एक छोटा टुकड़ा, लौंग २, बड़ी इलायची एक, जीरा १/२ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार, हींग चुटकीभर।

बनाकर मुट्ठी में दबाकर मुठिया तैयार कर लें। आंच पर कड़ाही में बचा हुआ घी डालकर गरम करें तथा मुठिया को घी में डालकर पहले उसके नीचे आंच तेज करें। फिर मंदी आंच पर इसे भूनें। जब मुठिया बादामी रंग की हो जाए व अंदर से भी पक जाए, तो उसे घी से निकालकर ठण्डा होने के लिए रख दें। ठण्डा होने पर इसे खल्लड़ में कूटकर आटे की छन्नी से छान लें।

अब कड़ाही में पुनः २ बड़े चम्मच घी डालकर उसमें चूरमा को ३ मिनट तक भूनें। फिर आंच से नीचे उतारकर चीनी, इलायची का पाउडर, केसर व कटे हुए बादाम व पिस्ता मिलाकर लड्डू बांध लें।

—शारदा माहेश्वरी

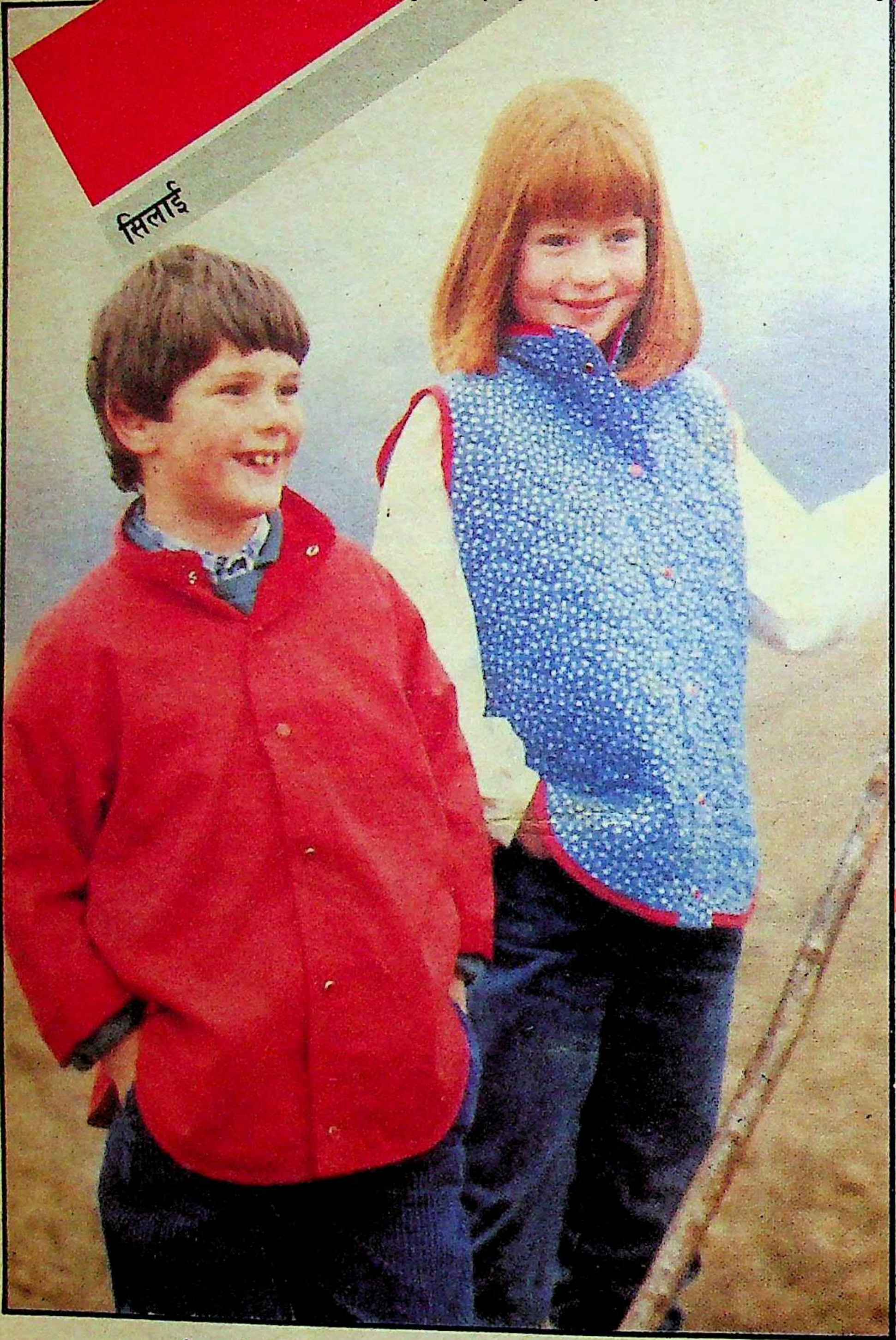
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

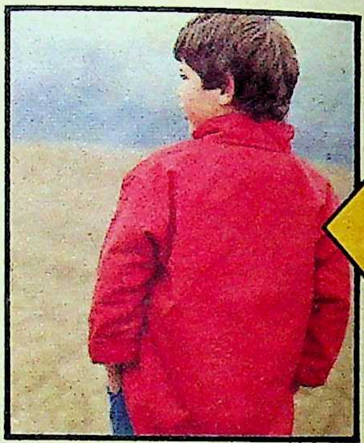
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिलाई





आरामदेह जैकेट

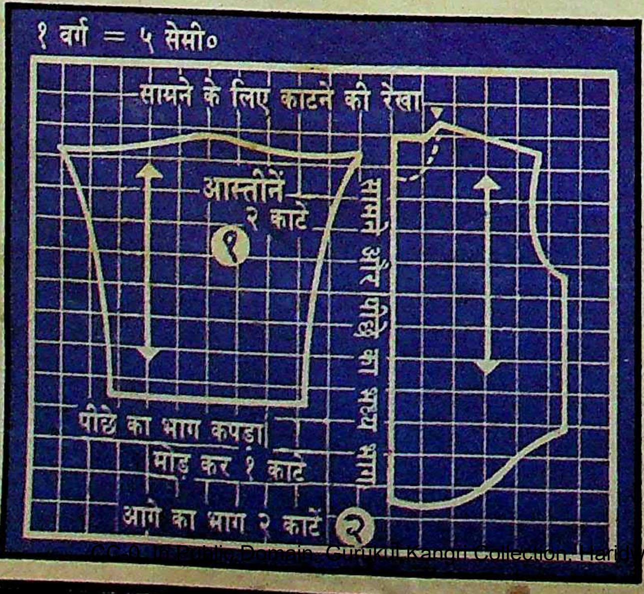
नाप : ७-८ वर्ष के बच्चों के लिए फिट।

सामग्री : ११५ सेमी० अर्ज वाला ११० सेमी० कपड़ा बिना आस्तीनों की जैकेट के लिए तथा १५० सेमी० कपड़ा आस्तीनों वाली जैकेट के लिए पर्याप्त होगा। इसी नाप का अस्तर, ३ सेमी० चौड़ी लगभग ३ मी० पाइपिंग, छह बटन तथा सिलाई के लिए मेलखाते रंग का धागा।

विधि : ग्राफ द्वारा जैकेट की आकृति दिखाई गई है। इसी की सहायता से कपड़े पर अस्तर सहित आगे-पीछे के भाग व आस्तीनें काट लें। सभी स्थानों पर सीवन के लिए १.५ सेमी० दबाव अतिरिक्त रखें। बिना आस्तीनों वाली जैकेट में आस्तीनों के स्थान पर पाइपिंग लगा दें और क्विल्टिंग करते हुए मशीन से चारखाने बना दें। बटन यथास्थान पर टांक दें।

—सहयोग : आई०पी०सी०

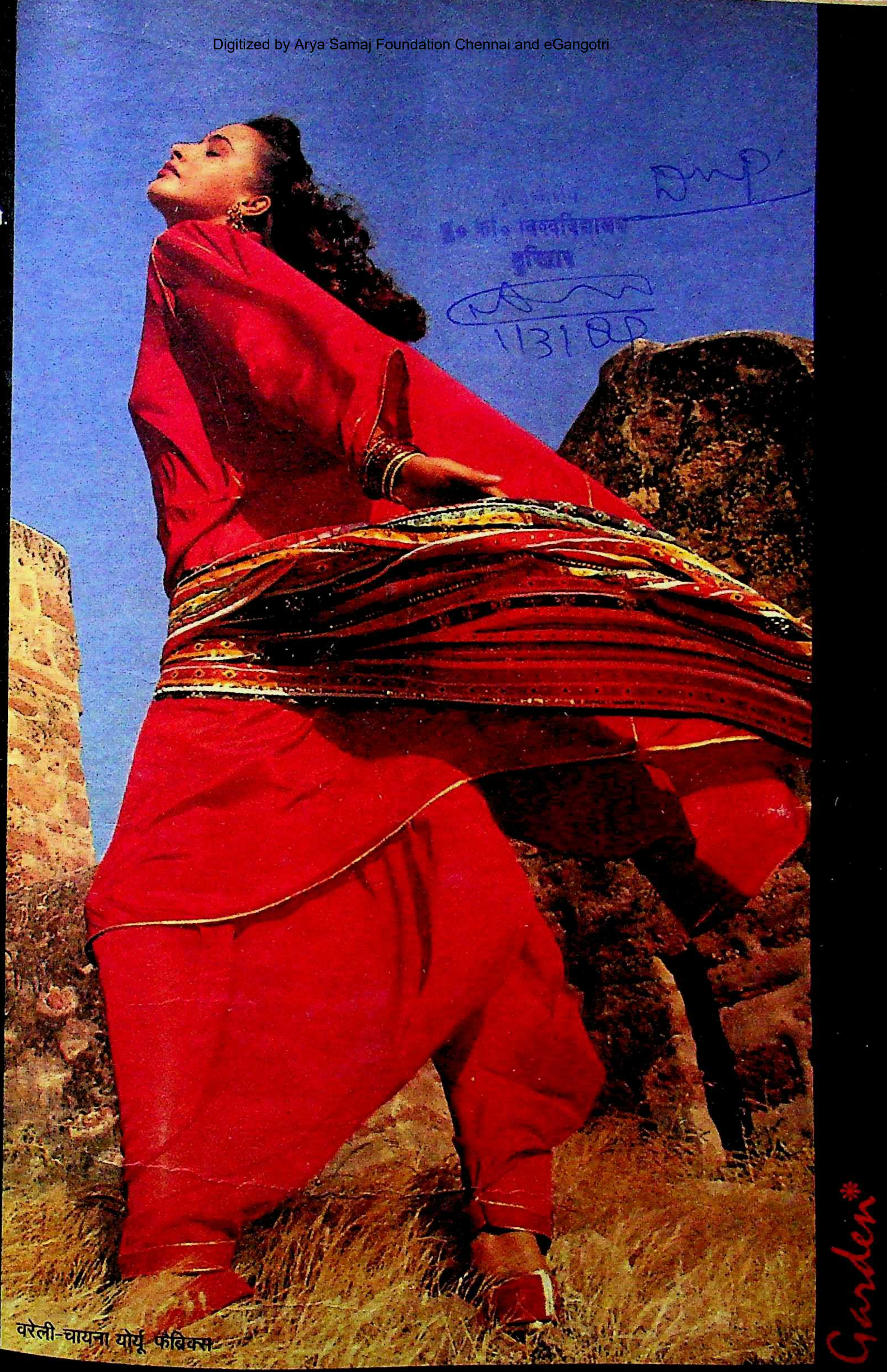
गुलाबी सर्दी के दिनों मे कभी-कभी हलकी गर्म जैकेट पहनने का मन करता है। ऐसे में आप स्वयं अपने हाथ से सिल कर जैकेट बनाइये। यहां बिना आस्तीन व आस्तीनों वाली जैकेट बनाने की विधि दी जा रही है।



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

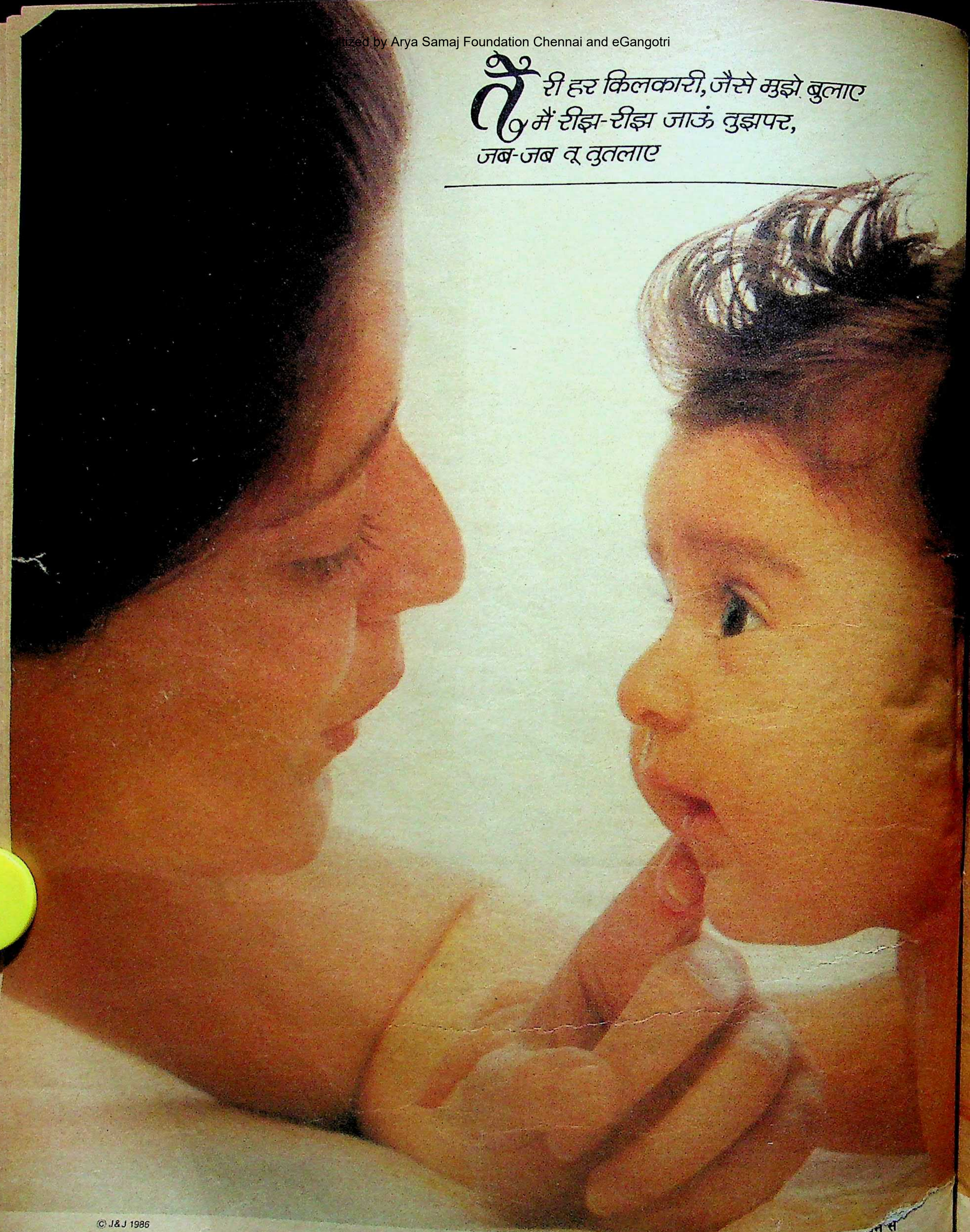
रूप में रंभा
गुणों में उर्वशी,
मेनका-सी तुम
मोहिनी उर बसी.



वरेली-चायना योर्यू फैब्रिक्स

VARELI

...itized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

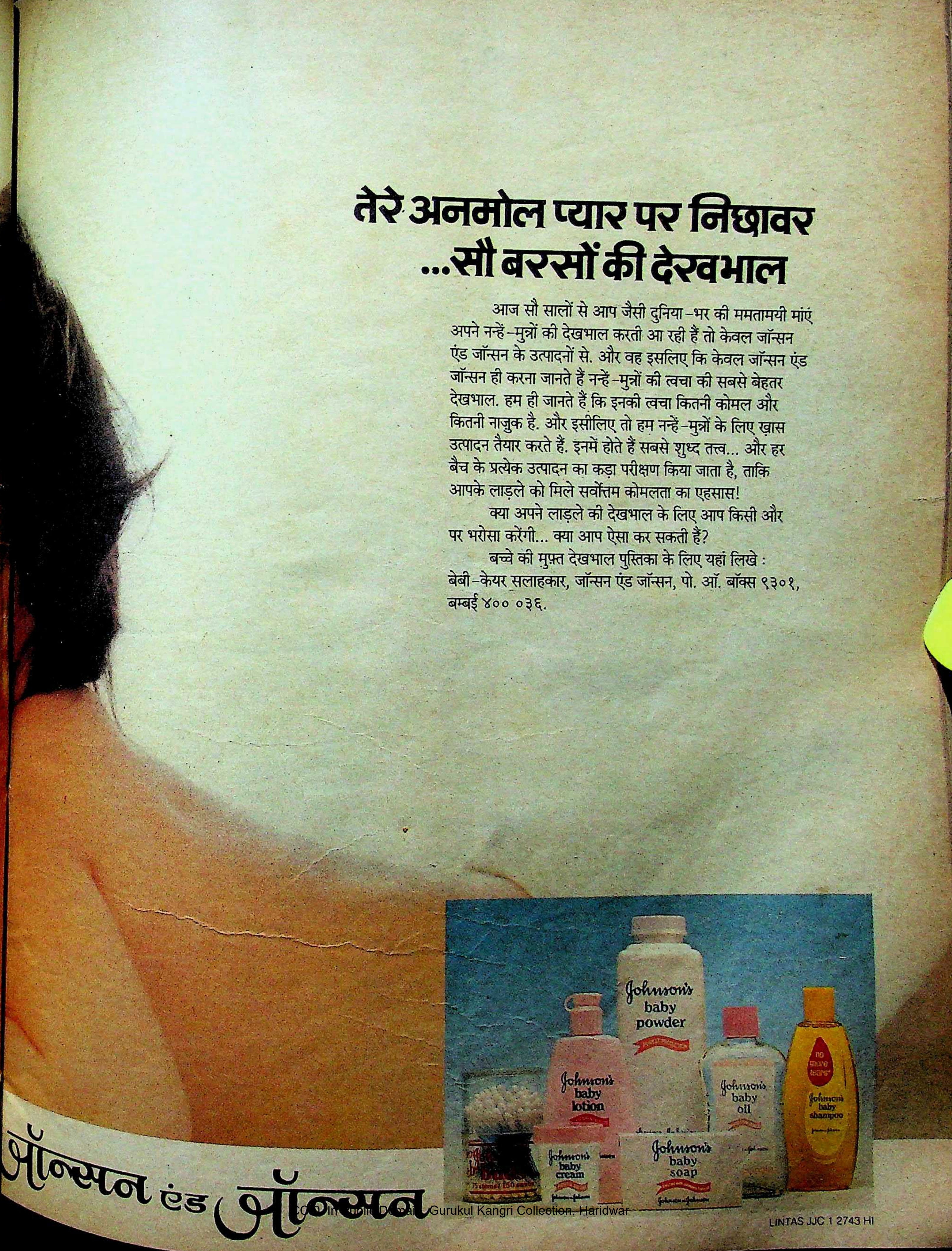


मुन्ने को मां ही बेहतर जा...

...ने स
...न यथास्थान
...योग : आई०पी०सी०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यायल
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

१५ मार्च '८९, वर्ष ६६, अंक ५

क्रोशिया, कढ़ाई एवं सिलाई विशेषांक

इस अंक का आकर्षण

कागजी फूलों की बहार/रंगबिरंगी कलात्मक मैट्स १४
रंगीन टुकड़ों से बना शॉपिंग बैग १५
किशोरियों के मनपसंद परिधान : पोंचो व टॉप १६
स्मॉकिंग से सजाइये बिटिया का फ्रॉक १७
सुकून, राहत व आराम : पहनिये मैक्सी व काफ्तान १८
नीले रंग का मोहक बैग २०
अंगूर के गुच्छोंवाला शानदार सेन्टरपीस २२
कटवर्क से बनाइये सोफा बैक २४
किशोरियों के लिए आकर्षक मिडी व टॉप २६
एक दिलकश नमूना पलंगपोश व गिलाफ के लिए २९
रंगीला रनर ३१
कटवर्क से बना खूबसूरत मेजपोश ३२
क्रोशिये से कीजिए सजावट ३५
ड्रेसिंग टेबिल के लिए मैट्स ८३
कढ़ी हुई जैकेटें किशोरियों के लिए ८५
पहनिये कढ़ी साड़ियां १०४

लेख-फीचर

दूध का विकल्प है वनस्पतिज दूध ३८
प्रसव के बाद स्वस्थ्य कैसे रहें? ४४
पड़ोस आप पर कितना हावी? ४६

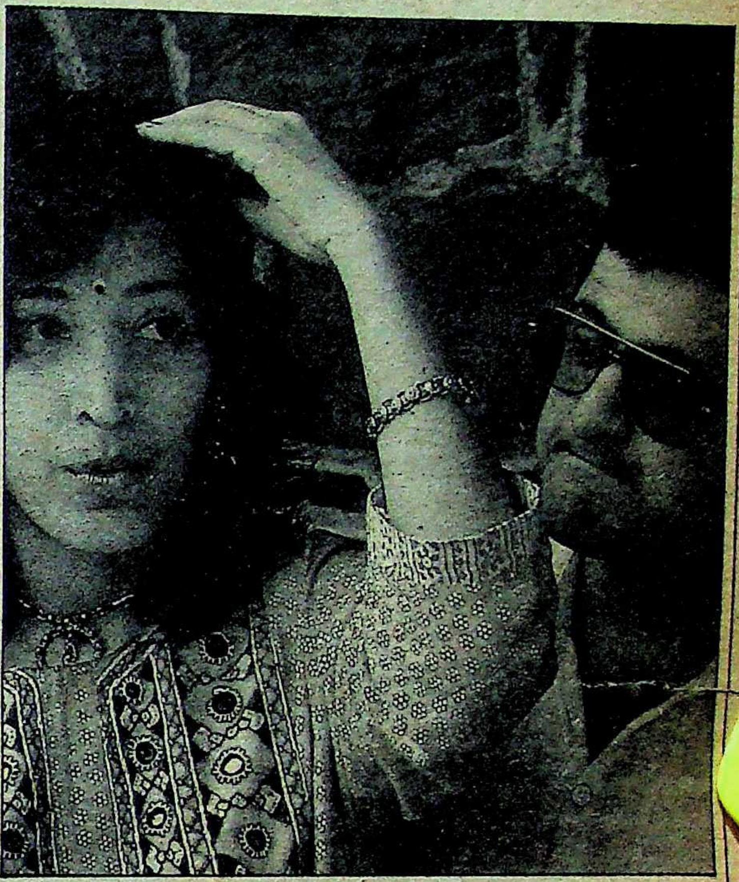
कथा साहित्य

हमें देखना है/सुषमा मुनीन्द्र १०
नियति नृत्य/कुमारश्री मित्र ६०
एक थी रत्नावली/श्रीकृष्ण दास ६९

स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/मेरी सुहागरात ८/शिष्टाचार १२/बच्चे और आप ४०/फैशन ५२/चक्रव्यूह ६६/व्यंजन ७२/डॉक्टर सुनिये ७६/सौन्दर्य समस्या ७८/फिल्म जगत ९१/दूरदर्शन ९५/पाक्षिक फलादेश ९७/श्रीमतीजी १०३/

आवरण कथा :



५६ आवरण कथा : यदि आपके पति आपके बॉस हों?

यदि आपके पति आपके बॉस हों—यह बात अजीब-सी जरूर लगती है, लेकिन यह लेख पढ़िएगा तो स्पष्ट हो जायेगा कि इस बात का औचित्य क्या है और यह बात कितनी उपयोगी, कितनी सार्थक है?'

४२ क्या तलाक आपकी समस्याओं का हल है?

बहुधा पति-पत्नी कलह का सीधा समाधान तलाक को मान बैठते हैं, लेकिन क्या वास्तव में तलाक उतना सीधा और आसान समाधान है, जितना सोचा जाता है?...एक विचारपूर्ण रचना।

८६ महाभारत की महारानियां

महाभारत सीरियल पर एक विशेष रचना।

५४ एक खूबसूरत पोशाक किशोरियों के लिए

किशोरियों के लिए खूबसूरत ड्रेस का नमूना। आप भी अपनी बिटिया के लिए इसे बनाइये।

—मुखपृष्ठ छाया : स्टूडियो सन्दीप, बम्बई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul ... Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नयी दृष्टि

'मनोरमा' दिसम्बर द्वितीय अंक में प्रकाशित आवरण कथा 'क्या खुश रहना आपके बस की बात है?' हम स्त्रियों को एक नयी दृष्टि प्रदान करती है।

घर-गृहस्थी में उलझकर अकसर स्त्रियां यह भूल जाती हैं कि जिस खुशी को वह इधर-उधर या घर के बाहर ढूंढने का प्रयास करती हैं, वह तो उनके निकट ही होती है। आवश्यकता होती है, उसे हाथ बढ़ाकर ले लेनी की। अपने घर को सजा-संवारकर रखने, बागवानी के जरिये बगीचे में सुन्दर फूलों की बहार लाने, किचेन गार्डेन में अनेक प्रकार की सब्जियां उगाने, अपने शौक के अनुसार पेंटिंग करने, सिलाई करने या लेखन आदि कार्य करके भी आत्मिक सुख प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार घर बैठे ही कुछ रचनात्मक कार्य करने का संतोष भी प्राप्त होगा।

—प्रभा, लखनऊ

शुभचिंतक

एक रोज मेरी एक परिचिता अचानक बाजार में मिल गईं। मुझे देखते ही उन्होंने आसपास की परवाह किये बिना जोर-जोर से कहना शुरू कर दिया, "अरे राम, क्या दशा बना ली है तुमने अपनी। तुम्हारा रंग कितना गिर गया है और इतनी दुबली कैसे हो गई हो?"

वास्तव में न मैंने अपनी दशा बनाई थी, न मेरा रंग गिरा था और न ही मैं दुबली हुई थी। बल्कि वह मेहरबान परिचिता इस तरीके से मेरी शुभचिंतक बनने की चेष्टा कर रही थीं। वह यह दिखाना चाहती थीं कि उन्हें मेरी कितनी फिक्र है। ऐसी महिलाएं यह नहीं सोचतीं कि दूसरा व्यक्ति भी उनकी अन्तर्निहित भावना को खूब अच्छी तरह समझता है।

—सुरभि पाण्डेय, दतिया

गृह व्यवस्था विशेषांक

कुछ समय पूर्व मेरी एक अभिन्न सहेली की शादी थी। मुझे कुछ सूझ नहीं रहा था कि उसको क्या उपहार दूं। तभी अचानक मुझे याद आया कि एक दिन बातों ही बातों में सहेली ने बताया था कि उसके ससुराल वालों को गृह-सज्जा का बहुत शौक है, जबकि उसे बिलकुल भी नहीं है।

मैं बाजार गयी और गृह-सज्जा से संबंधित कोई पुस्तक वगैरह ढूंढने लगी। तभी मेरी नजर 'मनोरमा' के 'आधुनिक गृह व्यवस्था विशेषांक' पर पड़ी। मैंने तुरन्त ही उसे खरीद लिया। फिर गृह-सज्जा से संबंधित दो और किताबें खरीदकर सहेली को उपहारस्वरूप भेंट कीं।

शादी के एक महीने बाद जब सहेली से मुलाकात हुई, तो उसने मुझे उपहारस्वरूप 'मनोरमा' देने के लिए बहुत धन्यवाद दिया। क्योंकि इस विशेषांक से ही उसे गृह-सज्जा के विषय में बहुत कुछ सीखा था।

—ऋचा गुप्ता, महाराष्ट्र

शौक

जनवरी प्रथम पक्ष में प्रकाशित लेख 'कल्पवृक्ष छाप किताबें और आप' में यह ठीक ही बताया गया है कि आज स्त्री-पुरुष प्रायः सस्ता से सस्ता नुस्खा अपनाकर ही काम चलाना चाहते हैं और यह भी चाहते हैं कि वे इसी नुस्खे से प्रशंसा या प्रसिद्धि पा जायें। यह स्थिति प्रशंसनीय नहीं है। इसके अतिरिक्त कुछ महिलाओं को महज यह शौक होता है कि बुक स्टॉल या बुक शॉप पर किसी मनपसंद मैगजीन का मुख्य पृष्ठ देखा और जोश में उसे खरीद भी लिया। लेकिन घर आते-आते उसे पढ़ने का जोश ठण्डा पड़ गया और फिर उस मैगजीन को शेल्फ के हवाले कर दिया।

मेरी एक परिचिता की भी यही आदत है। एक बार हमारे यहां उन्होंने जब एक स्पेशल डिश खायी, तो प्रशंसा करते हुए मुझसे इसे बनाने की विधि पूछने लगीं। मैंने उन्हें बताया कि इसे मैंने मनोरमा के व्यंजन विशेषांक से सीखकर बनाया है। इस पर वे बोल पड़ीं, "अरे हां, वह विशेषांक तो मैंने भी बड़े चाव से खरीदा था, लेकिन क्या बताऊं, तब से फुर्सत ही नहीं मिली, जो उसे पढ़कर कुछ सीखूं। दिनभर तो चूल्हे-चौके में ही निकल जाता है।" फिर उन्होंने दृढ़ निश्चय से कहा, "लेकिन आज मैं उसे ढूंढ निकालूंगी और फिर उसमें से कुछ नया व्यंजन बनाकर ही दम लूंगी।" जब मैंने उनसे कहा कि इस बार इस उत्साह को बरकरार रखिएगा, तो वे मेरा आशय समझ कर मुस्करा पड़ी थीं।

—मनोरमा सिंह, इलाहाबाद

निहित भावना

मैं हर वर्ष नववर्ष का शुभकामना कार्ड अपने हाथों से काफी मेहनत कर बनाती हूं। इस वर्ष भी मैंने काफी लगन से कुछ कार्ड्स बनाये। साल की पहली तारीख को मैंने अपनी एक सहेली को इसे भेंट किया।

कुछ दिनों बाद जब मैं अपनी उसी सहेली के घर गयी, तो मैंने देखा कि वह उसी कार्ड से घर का कूड़ा उठा रही है। अपनी मेहनत का यह फल देखकर मुझे बहुत दुख हुआ और

मेरा मन विरक्ति से भर उठा। मुझे कार्ड की ओर देखता हुआ पाकर सहेली भी सकपका उठी। सच पूछा जाये तो शुभकामना कार्ड उसी को देना चाहिए, जो इसमें निहित भावना को समझ सके।

—जया, मुजफ्फरपुर

शिष्टाचार

एक बार मैं एक पार्टी में गयी हुई थी। वहां पर मेरी और भी परिचित सहेलियां आई हुई थीं। थोड़ी देर बाद ही हम लोगों को खाने के लिए आमंत्रित किया गया।

मैं जब खाना खाकर अपनी प्लेट रखने लगी, तो वहीं मेरे पास खड़ी एक सहेली बोल पड़ी, "अरे अर्चना तुमने तो अपनी प्लेट में कुछ भी नहीं छोड़ा। सब लोग क्या सोचेंगे कि तुम यहां केवल खाने के लिए आई हो। थोड़ा बहुत खाने का सामान प्लेट में छोड़ना तो एटिकेट्स में आता है।"

मैंने देखा कि अन्य सभी सहेलियों ने अपनी-अपनी प्लेटों में

काफी खाना छोड़ा दिया था। मेरी समझ में ही नहीं आया कि जिस देश में इतनी गरीबी और भुखमरी हो, वहां प्लेट में खाना छोड़कर बर्बाद करना कहां का शिष्टाचार है।

—अर्चना सिन्हा, ग्वालियर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यूं शबे-गम हमने रोकर गुजार दी

२५ जून १९८४ की रात थी वह, लगभग ग्यारह का समय रहा होगा, मैं और मेरे तीन घण्टे पुराने पति—होटल के उस कमरे में बैठे थे, जहां हमें वह पूरी रात काटनी थी। मैं एक अजीब विरक्ति अपने भीतर महसूस कर रही थी, जीत के बाद की भारी थकान थी, सो अलग। शरमाने, लजाने और घूंघट उठाने की स्थितियां मीलों दूर थीं, मैं विगत आठ-दस महीनों में प्रदीप का स्वभाव भी जान गई थी और रुचियां भी। कमोबेश ऐसी ही जानकारी उन्हें भी मेरे विषय में हो ही गई होगी, अतः मेरी असाधारण चुप्पी उन्हें समझ में आ गई थी।

अप्राप्य का सुख सचमुच अलौकिक अनुभूति है, जिसकी मरीचिका में उम्र भर खुशी-खुशी भटका जा सकता है, लेकिन अगर वही उपलब्ध हो जाये, तो कैसी निस्संगता मन को घेरती है यह मैंने उस रात जाना। मनचाहे व्यक्ति से विवाह करने की कोमल इच्छा धीरे-धीरे जिद में बदल गई थी। मैंने वरण कर लिया था उस व्यक्ति का, जिसे मैं उस समय तक बहुत अधिक नहीं जानती थी, हां, समझती जरूर थी। अब इस वरण को वैवाहिक टच देना जरूरी था। इससे बाकायदा कार्ड छपे 'सुरभि पाण्डेय वेड्स प्रदीप सक्सेना'! बीस बरस की उम्र में प्रेम-विवाह करने पर जैसा-जैसा लगता है, मुझे भी लगा। प्रदीप को क्या और कैसा लगा, मैं नहीं जानती, किन्तु उत्साह उनका भी कम न था। आर्यसमाजी पद्धति से मेरा विवाह हुआ, हर काम कम-से-कम स्तर पर बिना आडम्बर के किया जायेगा, कुछ इस प्रतिज्ञा के कारण सब कुछ बड़ा सादगी भरा हुआ।

अट्ठाइस बरस की परिपक्व समझ अगर प्रदीप को घोड़े पर चढ़कर आम दूल्हा बनने से रोक रही थी, तो मैं जरीदार घाघरा पहनकर शरमाने के लिए तैयार न थी। वैसे भी किशोरावस्था से ही मेरे मानस में मेरे पति का ऐसा चित्र न था, जो पारम्परिक दूल्हे का होता है। किराये

की शेरवानी पहनकर, जंग लगी तलवार म्यान में बंद कर, गले में लटकाकर मेरा दूल्हा आयेगा और मैं उसे स्वीकार लूंगी, इसमें मुझे शुरू से ही शक था।

मैं करूंगी तो अपनी मर्जी का ही विवाह, यह तो मैं जानती थी, लेकिन इतनी जल्दी करूंगी, यह नहीं जानती थी। एक सर्द शाम, नीला ब्लेजर पहने और कई-कई सिगरेट पीते प्रदीप मेरी मनःस्थिति झकझोर गये। वे बतौर अंग्रेजी ट्यूटर (अब यह और बात है, कि अपनी ट्यूशन फीस उन्होंने नहीं ली), मेरी जिंदगी में आये थे, लेकिन फिर आहिस्ता-आहिस्ता सब कुछ बदल गया। एक और सर्द शाम रवीन्द्रनाथ टैगोर की 'द स्केलेटन' वे मुझे पढ़ा रहे थे और एकाएक मुझे लगा, यही तो है शेखर, जिसकी मुझे जरूरत है। अपनी आवश्यकता को मैंने हरदम समझा है और अहमियत दी है, सम्भवतः आत्म केन्द्रित होने के कारण, इसीलिये उस शाम भी समझ लिया। मुझे अब किसी भी कीमत पर विवाह करना था और सिर्फ प्रदीप से ही। जल्दी ही स्पष्ट हो गया, कि वे भी मुझे पाना चाहते हैं और इस तरह हम प्रेम करने लगे।

'हां, जब होश आया तो मनचाहे प्राप्य को उपलब्ध कर, विजयश्री का किरीट माथे पर सजाये, मैं अचकचाई-सी होटल के कमरे में बैठी थी और माथा दुख रहा था! यही वह रात थी २५ जून की।

अब याद आया था कि मेरी मां नहीं आई थीं मेरे विवाह में, मतलब कि वे मेरी हड़बड़ी पर नाराज थीं, इसलिये उन्होंने अपनी नाराजगी जताई थी, उनके कारण पिता भी नहीं आये। यों मुझे विवाह की इतनी जल्दी न थी, क्योंकि मुझे तो वैसे ही प्रदीप का साथ काफी सुखद लग रहा था, लेकिन उन्हें जल्दी थी, उनके घर-परिवार का दबाव था, कि विवाह जल्दी ही होना चाहिये! मैं अम्मा को तो बाद में भी मना सकती थी, लेकिन प्रदीप को छोड़ पाना मेरे लिये मुश्किल था, इसलिये मैंने अम्मा को रूठ जाने दिया था और प्रदीप को चुन लिया।

बड़ी जीजी ने मेरा विवाह किया, मेरे पक्ष की प्रतिनिधि बन-कर, और छोटी बहन उसका साथ देती रही, अलबत्ता प्रदीप के यहां पहला विवाह था, सो ढेरों रिश्तेदार आये, बिना किसी पूर्वाग्रह के मुझे स्वीकारा गया। यह सब तो उस समय की बातें हैं, जब तक मुझे विवाह की जल्दी थी, हवन कुण्ड में आखिरी अक्षत फेंकते ही मेरा नशा हिरन हो गया। मेरी आंखों के आगे मां का चेहरा थिरक उठा और उनका वह आधा-अधूरा गीत, जिसे मैंने बरसों उनके गले में बांहें डालकर सुना था, 'राधा गोबिन्द, गुबिन्दा है काला, प्रेम डाला।'

फिर जो अपराध-बोध मुझे हुआ, उसका अन्त न रहा, कैसे मैं तीन घण्टे, साड़ी-गहनों में सजी, 'रिसेप्शन' के समय बैठी रही, मुझे याद नहीं।

आत्म विश्लेषण के नन्हे से साक्षात्कार में ही स्पष्ट हो गया था, कि निस्संदेह अम्मा ने अपने तई बहुत सुरक्षित भविष्य मेरे लिये चुना होगा या चुनना चाहा होगा, मेरा चुनाव मेरी दृष्टि में सही और उत्कृष्ट भले ही हो, वे उससे सहमत नहीं हो पाईं। इसमें दोष उनका नहीं, मेरा ही है, जो मैं उन्हें समझा न सकी।

इसे आत्म-विश्लेषण के बाद आप ही बताइये, क्या सुहागरात का चिर-प्रतीक्षित सुख भोगा जा सकता है? पलंग के एक सिरे पर पड़ी थी मेरी उतार कर पटकी गई साड़ी और तकिये के पास डले थे चूड़ी हार! दुल्हन बनी मैं रो नहीं पा रही थी। ज्यों ही बाहरी आवरण ढीला हुआ, मैं हिलक-हिलक कर रोने लगी। प्रदीप अवाक् थे, मेरा आरोप सुनकर "तुमने ही तो कराया है यह सब, तुम न होते तो क्या आज ऐसा कर लेती मैं? अम्मा नहीं थीं, बाऊ नहीं थे और मैंने शादी कर ली। सिर्फ तुम्हारे कारण, सिर्फ तुम्हारे लिये!"

"ठीक है, तुमने अगर मेरे कारण ऐसा किया है, तो मैं ले चलूंगा तुम्हें उनके पास, ऐसा नहीं हो सकता, कि मैं तुम्हारे साथ जाऊं और वे मुंह फुलाये रहें। तुम्हारी ओर से मैं माफी मांग लूंगा। उनके इस जवाब ने मेरा रोना और बढ़ा दिया था, विवाह की वह पहली रात, जब मेरे रोने-धोने में ही तीन बज गये थे, मैंने लपककर उन्हें थाम लिया, उनमें खुद को छिपा लिया—इसीलिये तो चाहिये था यह व्यक्ति मुझे, किसी भी कीमत पर, कितनी भी लड़ाइयां लड़कर, अब मैं सोच रही थी।

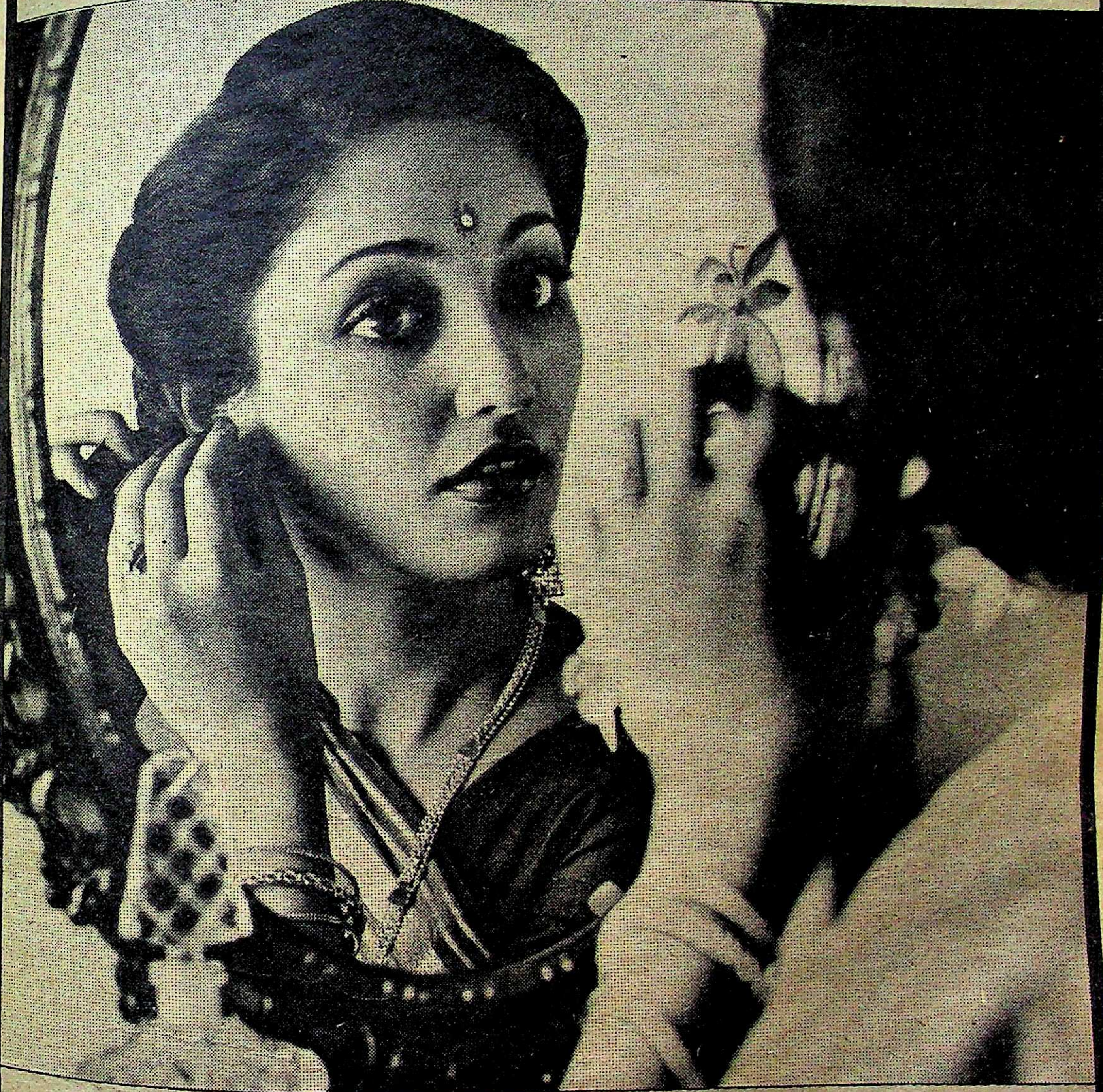
—सुरभि पाण्डेय

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो भेजें और निर्णय की सूचना के लिए समुचित डाक टिकट लगा लिफाफा भी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन के रंग अजीब...



शुक्र है बोरोलीन करीब

खुशबूदार ऐन्टिसेप्टिक क्रीम

सुखी त्वचा और साधारण कटने-छिलने पर अनोखा असर

साठ साल पहले अव्वल, आज भी अव्वल

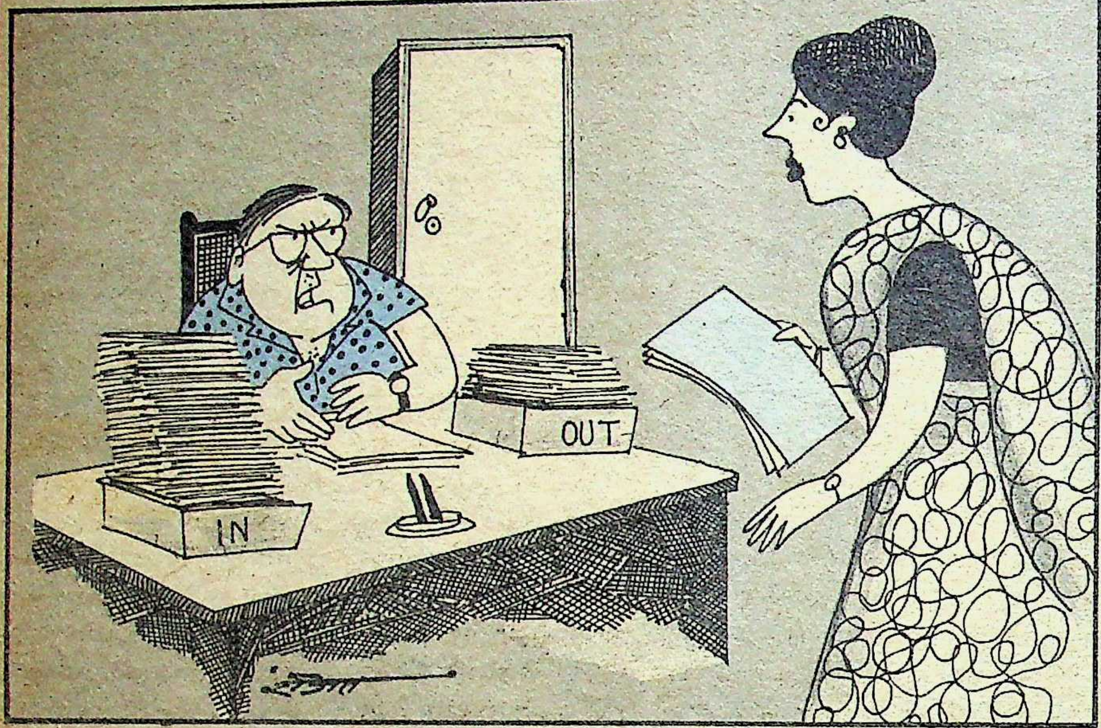
बोरोलीन प्रसाधन सामग्री नहीं

जी डी फार्मास्युटिकल्स
कलकत्ता ७०००५३

Response 1035

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



हमें देखना है

सुषमा मुनीन्द्र

देखना एक बहुआयामी प्रक्रिया है। देखने के बिना बोलचाल की भाषा अधूरी रह जाती है। आइए देखें, 'हमें देखना है' कितना चमत्कारी शब्द है। पढ़िए, एक गुदगुदा देने वाली रचना।

देखना एक आम क्रिया है। जिनके पास कोट में लगाई जाने वाली बड़ी बटन-सी दो आंखें होंगी वे अवश्य देखते होंगे। बिना प्रयास और श्रम के देखते होंगे।

देखना अत्यन्त महत्वपूर्ण और सार्वजनिक मामला है, क्योंकि इस देखने से हर किसी की आंतरिक स्थिति का पोस्टमार्टम हो जाता है। मनुष्य किसे प्रेम से देखता है, किसे क्रोध से और किसे संदेह से, यह उसके देखने के तरीके को देखकर पता चल जाता है। कान, नाक या गला सम-विषम परिस्थिति में सामान्य ही बने रहते हैं। कहा अवश्य जाता है, क्रोध में नथुने फड़कने लगते हैं, कान रंग परिवर्तन करते हैं, हाथ-पैर थर्राने लगते हैं। पर ये कहावत मात्र हैं—फड़कना, रंग बदलना, थर्राना, किसी ने देखा नहीं है। पर देखने की भंगिमायें तो हर संवेदनशील जीवधारी अनुभव कर सकता है।

खैर, यह तो हुई आंखों से देखने की बात, हम यहां पर आपके सामान्य ज्ञान का स्तर सुधारते हुए बता देना चाहते हैं, कि एक किस्म का देखना मुंह से भी होता है। इस तरह के देखने का रिवाज तब से अत्यधिक बढ़ गया है, जब से हमारे युवा और लोकप्रिय प्रधानमंत्री ने अपने भाषण में इसे प्रमुखता देना प्रारम्भ किया है। आपका भाषण, "हमें देखना है," से प्रारम्भ होकर हम देख रहे हैं, या देखेंगे पर समाप्त होता है। 'हमें देखना है' जैसा आश्वस्त करने वाला शब्द जनता जनार्दन में एक आस्था का संचार कर उसके कलेजे में एक हाथ चौदह अंगुल की वृद्धि कर देता है। वैसे भी देखने में, राष्ट्रीय, सामाजिक या व्यक्तिगत तौर पर किसी को कोई नफा-नुकसान नहीं पहुंचता इसलिये जी भर कर देखना चाहिये।

दिन में कई मर्तबा अनिवार्य रूप से हमें 'हमें देखना है' से दो चार होना पड़ता है। कैसे? आइये, देखें। ताजा-तरीन घटना है। कुछ पेपर्स जमा करने के लिये हमें एक कार्यालय में प्रकट होना पड़ा। सम्बन्धित कर्मचारी ने कहा, "ठीक है, देख लेगें।" हमें जवाब समझ में नहीं आया, अतः हमने निवेदन दोहराया, "पहले अच्छी तरह पढ़ लीजिये, फिर देखिये।" वार्ता के नायक ने कहा, "ठीक है, ठीक है, मौखिक रूप से आपने सब बता ही दिया है, आगे हम देख लेगें।" हमने सुन रखा था, देखने के लिये शासकीय तौर पर कोई अवधि सीमा निर्धारित नहीं है, अतः काम की शीघ्रता को ध्यान में रखते हुए हमें उतावलापन दिखलाना पड़ा, "जरा जल्दी देख लेते तो..." बस बाबू साहब बम की तरह फट पड़े, "कहा तो देख लेंगे। देख नहीं रही हैं, ढेरों काम देखना है। एक आपका ही काम होता तो, अभी देख लेते।" इस तरह देख लेंगे का आश्वासन हमें थमाकर कर्त्तव्य भार से मुक्त होकर वे गला तर करने चाय की स्टाल की तरफ बढ़ गये, इधर हम चुप्पी को प्राप्त हुए। तब से आज तक वे हमारा काम देख ही रहे हैं। क्रियान्वित कब करेंगे वे महाकौशल जाने, या फिर वाहे गुरु!

इधर देखने का एक चक्कर चल रहा था, कि इस देखने को लेकर दूसरा चक्कर हो गया। फिल्म देखते समय लगातार पीछे से कोई पैर से हमें ठोकर मार रहा था। कुछ देर बर्दाश्त किया, पर स्थिति स्पष्ट करने के लिये पति महोदय को सूचित करना पड़ा। वे बोले, "भाई साहब शराफत से बैठिये, हमें तकलीफ हो रही है।" बस, उन शराफत के पुजारी ने कमीज की आस्तीनें ऊपर चढ़ा, जुल्फों को पीछे झटका दे, मूंछों पर हलका ताव दे, आंखों में टमाटर की सुर्खी भर कर हमें मय परिवार घूरा और कोमल वचन कहे, "ओय, शराफत किसे सिखाने आये हो?"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिक तकलीफ होती है, तो घर बैठो। अच्छे-अच्छे खां देखे हैं मैंने।"

"देखिये बात को सीधी तरह लीजिए।

वे दादा दी ग्रेट पुनः फुलझड़ियां छोड़ने लगे, "ओय, बात को तो तुम उलझा रहे हो। अधिक अकड़ोगे तो देख लूंगा किसी दिन।" बस, हम दोनों प्राणियों को अपना ताव, जोश, बल समाप्त होता जान पड़ा। उसने न गाली-गलौज की, न बल प्रयोग। बस, देख लूंगा कहा, पर हम सम्मानित सामाजिक प्राणी हैं। तुरन्त इस तथ्य से वाकिफ हो गये कि उसके देखने में बोफोर्स तोप की सी ताकत का निवास है, किसी दिन, किसी चौराहे पर देख लिया, तो क्या कर लेगें?

अतः नतमस्तक हो यों बैठ गये, मानो अपराध उसने नहीं हमने किया है।

पहले हम पति नामक प्राणी से बहुत खौफ खाते थे, पर जब से इस देखने के बाहुबल को पहचाना है, सारा खौफ छू मन्तर हो गया है। गब्बर सिंह का डायलॉग—'जो डर गया, वो मर गया' को आदर्श वाक्य मान लिया है। पहले हम मायके या अन्यत्र कहीं जाते थे, तो पति द्वारा निर्धारित अवधि में वापस लौट आते थे, वर्ना कोपभवन में ही उनके दर्शन लाभ हो पाते थे। पर अब वापसी की कोई निश्चित तिथि न बताकर 'देखेंगे', 'जैसा भी होगा' कह कर मायके के लिये लम्बी सैर को निकल जाते हैं। कैफियत मांगने पर कह देते हैं, "जल्दी नहीं लौट सके तो मुंह क्यों सुजा रखा है? कोई डेट तय नहीं थी लौटने की, देखेंगे कहा था, जिसका मतलब यह है परिस्थिति अनुसार काम करना। जब परिस्थितियों ने एलाऊ किया हम आ गये।"

बस, वे निरुत्तर और हमारी पौ बारह! आप भी आजमा कर देखिये। आपके वो शाम को पकौड़ियां बनाने को कहकर दफ्तर के लिये निकलें, तो आप कह दें, "देखूंगी, जैसा भी होगा।" आपने देखूंगी कहा है, इसलिये उस पर

पहले हम पति नामक प्राणी से बहुत खौफ खाते थे, पर जब से इस देखने के बाहुबल को पहचाना है, सारा खौफ छू मन्तर हो गया है। गब्बर सिंह का डायलॉग—'जो डर गया, वो मर गया' को आदर्श वाक्य मान लिया है

को आपके पतिदेव चार-छह दोस्तों समेत गृह-प्रवेश करें और ड्राइंगरूम से हांक लगायें, "पकौड़ियां ले आओ।" तो आप कह दें, "देखूंगी कहा था, पक्का वादा तो नहीं कर लिया था। आज साड़ियां खरीदने का मूड बन गया, इसलिये बाजार चली गई थी।" बस, आप तनाव मुक्त और पतिदेव दोस्तों के सम्मुख शरम से झुके हुए!

हमारे बेटे के मास्साब उसे पूरे वर्ष धमकाते हैं, "पढ़ते-लिखते नहीं हो, तुम्हें परीक्षा में देख लूंगा।" बेटा अभी छोटा है, नासमझ है, इसलिये देखने की चेतावनी उसके सिर के डेढ़ फुट ऊपर से निकल जाती है, पर हम समझदार हैं, मास्साब के देखने का भावार्थ समझ, साल के अंत में पत्रम-पुष्पम लेकर उनके द्वारे पर प्रतिवर्ष मत्था टेक आते हैं, "मास्साब लड़के को देख लीजिएगा।" काम बन जाता। हमने मास्साब को देख लिया और उन्होंने हमारे आयुष्मान को।

यदि पास-पड़ोस में किसी ने हमारे विश्वास को ठेस पहुंचाई है (मेहमानों को प्रभावित करने के लिये पड़ोसी महिला से उसका विदेशी टी-सेट मांगा, उसने नहीं-दिया), या मन को तोड़ा है (हम एक कटोरी चीनी लाये थे, लौटाना भूल गये, तो पड़ोसी महिला ने नौकर से मंगवा ली थी) तो हम उनके इस क्रिया, व्यवहार या आचरण पर लम्बा-चौड़ा व्याखान कभी नहीं देते हैं। बस, स्वर में आर्तभाव का आरोह-अवरोह पैदा कर कह देते हैं, "देख लिया तुमको, आगे याद रखेंगे" बस मोहल्ले की महिलायें यों कट कर रह जाती हैं मानो अपराधी हम नहीं वे हैं। दो-चार बातें हम सुनाते तो वे भी कुछ सुनाती, बात बढ़ जाती। पर अब हालत यह है, कि 'देख लिया' कह कर हम मौज मारते-फिरते हैं और वे अपराध बोध से ग्रस्त अपना स्पष्टीकरण देती हुई हमारे आगे-पीछे घूम रही हैं।

इस 'देखा जायेगा' के मार्फत ही हमने राम नाम जपते हुये पराये माल पर हाथ साफ कर लिया है। आप यदि थोड़ी दिलेरी दिखायेंगे तो पायेंगे यह दुनिया डरपोकों से भरी पड़ी है। दूसरे की जमीन पर हमें मकान बनवाते देखकर गांधी युग के कुछ अवशेष दखल देने आगे आये पर 'जो होगा, हम देख लेंगे', कह कर हमने उनकी बोलती बंद कर दी, बाकी दर्शकगण यों बने रहे, जैसे कुछ देखा ही नहीं। यहां तो पड़ोस में बहू जला दी जाती है और पड़ोसी अनजान बने रहते हैं, फिर हमने तो बेकार पड़ी जमीन को आबाद ही किया है। लीजिये, मकान तैयार! हमें कोर्ट-कचहरी का भी डर नहीं है। अपने देश में मुकदमे पच्चीस-पच्चीस वर्ष तक लटके रहते हैं, तब तक तो हमारी उम्र कगार पर लग चुकी होगी।

यदि आपने किसी को कोई काम बताया, वह अपरिहार्य कारणवश नहीं कर पाया तो आप हाथ धोकर उसके पीछे पड़ जाइये, "बस-बस, देख लिया, तुम्हें।" पिछले दिनों हमने नीलू को एक स्वेटर बनाने को दिया, उसने अधूरा लौटा दिया। बस, हमने कह दिया "देख लिया तुम्हें और तुम्हारे पड़ोसी-धर्म को। जानती तो पहले से थी, कि तुम मदद करने वालों में से नहीं, पर आज देख भी लिया।" लीजिये, उसे ऐसी लज्जा आई, कि वह घर जाकर एक कोने में मुंह ढांप कर पड़ रही।

वस्तुतः इस देखने में वह कटाक्ष छिपा है, जो जहर से अधिक जहरीला और आग से अधिक तपाने वाला होता है।

देखने के लिये और भी बहुत-सा स्कोप है। दूसरों के दम को देखिये, प्यार को देखिये धैर्य या चालाकी को देखिये और हमारी तरह चुनौती खड़ी कर दीजिये। हमने भले ही प्रेम का एक घूंट तक नहीं पीया, पर पड़ोस की लल्ली के प्रेम को ऐसा देखा, कि उसका प्रेमी हमसे कन्नी काटता है और वह शर्माई-सी रहती है। हुआ यों कि हमने इस प्रेमी युगल को पिछवाड़े के रास्ते से भागकर फिल्म जाते हुये देख लिया और चुनौती दे डाली, "घर से भागकर फिल्म देखने वाला प्रेम तो बहुत देखा है। फरहाद जैसा प्रेम करो तो कोई बात है। नहर नहीं खोद सकते तो, बोरिंग करवा कर प्रेमिका के मोहल्ले में एक हैण्डपम्प ही लगा डालो। जानते ही हो, पानी की कितनी कमी है। यह भी कोई प्रेम है, जिसमें हैण्डपम्प न लगाया जाये, वृक्षारोपण न किया जाये, देश-भक्ति का गीत न गाया जाये और रक्तपात न किया जाये।" तब से इस प्रेमी युगल ने हमारा लोहा मान लिया है।

देखा जाये तो देखना बहुआयामी प्रक्रिया है। देखने के बिना बोलचाल की भाषा अधूरी रह जाती है। हम अक्सर कहते हैं: बहस में मत पड़ो, अपना काम देखो।... समय नष्ट न करो, पढ़ाई देखो। दूसरों का नहीं अपना व्यवहार देखो। यानी कि देखना काम, पढ़ाई और सद्व्यवहार आदि करने के स्थान पर भली भांति प्रयुक्त हो जाता है। किसी को कुछ काम बताते हुए अंत में अनिवार्य औपचारिकता के रूप में यदि कह दिया जाये, 'देख लीजियेगा, जैसा भी हो।' तो अच्छा प्रभाव पड़ता है।

यदि नहीं देखती तो जनता, नेतागण चुनाव के दौरान बड़े-बड़े वायदे करते हैं, योजनाएं बनाते हैं, नई नीतियां लागू करने की बात करते हैं। पर चुनाव जीतते ही उनकी स्मरण शक्ति क्षीण हो जाती है, फिर भी उनके इस मौसम की तरह बदलते आचरण से क्षुब्ध जनता कभी नहीं कहती, "अगले चुनाव में देख लेंगे।" देखती भी नहीं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिष्टाचार पहनावे का

परिधान और जेवर पहनते तो सभी हैं, पर सलीके से पहनना हर कोई नहीं जानता। पढ़िए और अपनाइए, शिष्टाचार पहनावे के।

यह विषय इतना बारीक और व्यापक है, कि चाहो तो इस पर पूरी एक किताब लिख डालो। पहले, हर मौसम और हर मौके के लिए एकदम अलग पहनावा हुआ करता था और लोग बिना किसी असमंजस में पड़े सही ढंग और रंग के कपड़े पहनकर बाहर निकल पड़ते थे। आज अगर आप जरा भी ढुल-मुल प्रकृति की हैं, तो कपड़ों के बारे में नित नये और अजूबा फैशन को देखकर बौखला उठेंगी।

उस दिन एक पत्रिका में स्कूल जाने वाले किशोर-किशोरियों की लेटेस्ट पोशाकों को देखकर मैं खुद बौखला गयी थी। सतरंगे मोजे, दुरंगे जूते और बेरंग डेनिम की पोशाकें-यानी स्कूल न हुआ कोई 'फैशन शो' का स्टेज हो गया।

पर हम तो यही कहेंगे, कि पहनावे में 'फ्री स्टाइल' हमेशा नहीं चलता। परिधान का भी अपना एक अलग शिष्टाचार होता है।

नित नये फैशन चल पड़ते हैं, मौसम और मौकों का ध्यान भी नहीं रखा जाता, लेकिन यह सब विभिन्न डिजाइनिंग कंपनियों की चतुराई भर होती है। उन्हें सेल बढ़ानी है, इसलिए वे हर दिन नया फैशन निकालते हैं और चाहते हैं कि हर दिन ग्राहक उसे पहनें, फाड़ें और दोबारा खरीदें।

पर पहनावे का शिष्टाचार आपकी संपूर्ण पर्सनैलिटी को प्रभावित करके उसे आकर्षक बना डालता है, इसलिए इसे जानना जरूरी है।

इस विषय में एक बार फिर बात 'न' से शुरू कर रहे हैं यानी—

- मौसम के अनुरूप कपड़े पहनें, विपरीत नहीं।
- भड़कीले, अश्लील, देह उघाड़ू कपड़े न पहनें।
- खुशी के मौके पर मातमी और दुःख के मौके पर भड़कीले कपड़े न पहनें।
- अण्डरगार्मेन्ट्स का प्रदर्शन कभी भूल कर भी न करें।
- पहनावे के साथ जूते, जेवर

पहनावा अवसर के अनुकूल ही होना चाहिये

या बैग को कभी 'क्लैश' न होने दें।

कपड़ों के विषय में हमेशा फ्री-स्टाइल अपनाना उतना ही असंगत होगा, जैसे सबके सामने मुंह फाड़कर उबासी लेना या नाक-कान कुरेदना।

ढंग से साफ इस्त्री किये और तन पर सजने वाले कपड़े पहनना एक बड़ी लुभावनी शिष्टता है।

सच जानिये, 'ब्रा' का सामने दिखता स्ट्रैप, या पीछे लटकती पट्टी, पतली साड़ी से झांकता विरोधी रंग का पेटीकोट या उसकी डोरी, सीवन उधड़ा ब्लाउज या कुर्ता, ब्रा की पट्टियों से ऊपर भागता निहायत छोटा ब्लाउज देखने वालों के लिए अनवरत खीज का विषय बना रहता है और दूसरे को खिजाना अशिष्टता है।

साड़ी के पल्लू को बार-बार कंधों या वक्ष से ढलका देना भी शिष्टाचार नहीं। साड़ी को वक्ष पर से हटाकर हाथ में लेकर दो क्षण तौलना और फिर पीछे फेंकना और बार-बार यही करना भी शिष्टता नहीं।

साड़ी का अपना एक विशिष्ट शिष्टाचार है, कि उससे वक्ष ढंका रहे और वह सलीके से एक कंधे पर जमी रहे, पल्लू पीछे लहराता रहे या दूसरे कंधे को ढकता हुआ सामने आ जाये।

भारी कूल्हे और भारी वक्ष पर कस कर साड़ी बांधना अश्लीलता की श्रेणी में आता है।

नाभि दर्शना साड़ी अब 'आउट ऑफ फैशन' है और पहले भी केवल मॉडल्स के लिए ही ठीक थी।

विभिन्न अवसरों व मौसमों की बात करें, तो हालांकि यह सीधे-

छाया: ओ०एन० दत्ता

सीधे शिष्टाचार तो नहीं कहा जा सकता, लेकिन फिर भी गर्मी के मौसम में सूती या सूत मिले वस्त्र, खादी या हथकरघा के कपड़े पहनें। जाड़ों में ऊनी, रेशमी व सिन्थेटिक और बरसात में सिन्थेटिक पहनना सलीका अवश्य है।

अवसर की बात करें, तो जीन्स का एक उदाहरण देना जरूरी होगा। आज जीन्स का इतना क्रेज है कि इसे घर, बाहर, दफ्तर, पार्टी, विवाह, सोशल गैदरिंग या जरूरी मीटिंग्स इत्यादि में बिना किसी हिचक के पहना जाता है। पर पहनावे के शिष्टाचार की बात करें, तो यह गलत होगा। जीन्स काम पर पहनें, पिकनिक में पहनें बाजार जाते समय पहनें तो चलेगा, लेकिन विवाह या पार्टियों में साड़ी, सलवार-सूट, चूड़ीदार सूट पहनें, तो ज्यादा अच्छा लगेगा।

खुशी के मौके पर जायें, तो बिना बॉर्डर की सादी साड़ी, बेहद सोबर कलर की पोशाकें बिलकुल ठीक न लगेंगी। इसी तरह शोक संवेदना प्रकट करने जाते समय झालरें, लेस या जरी की कढ़ाई वाले

(शेष पृष्ठ ८२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

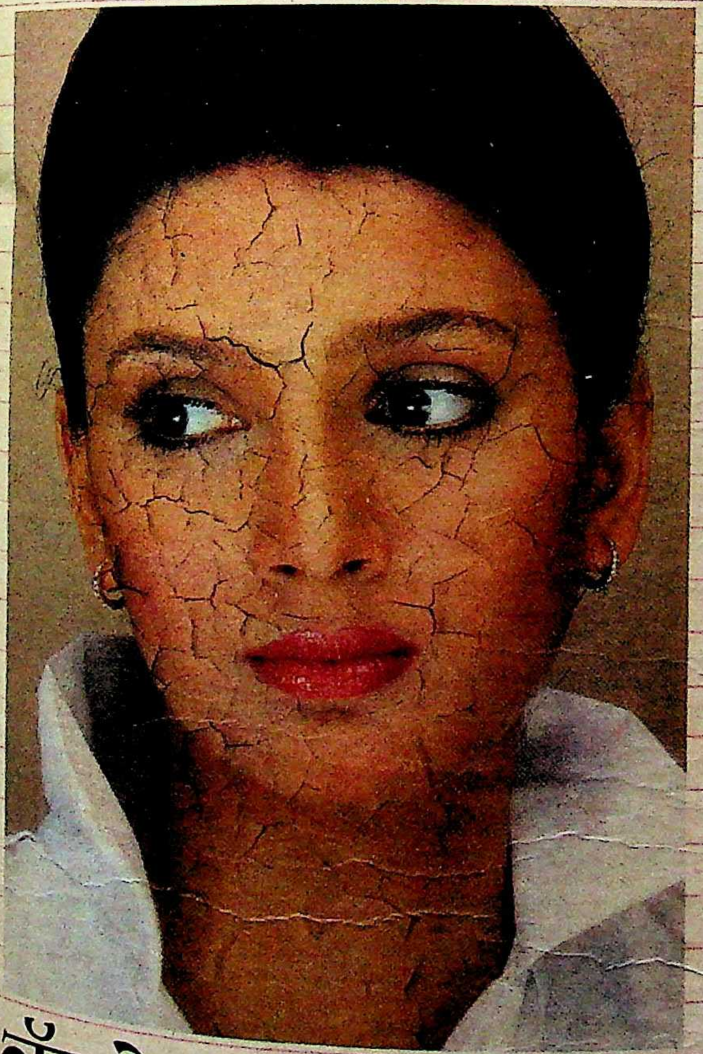
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पल

जब आप इसे पढ़ रही हैं...

त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक

नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!



इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्त्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्त्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म-मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का अहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

लॅक्मे

मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.

नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

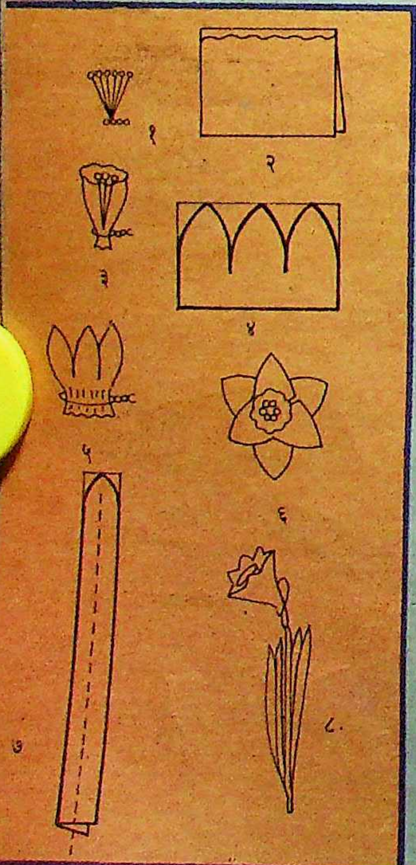
कागजी फूलों की बहार

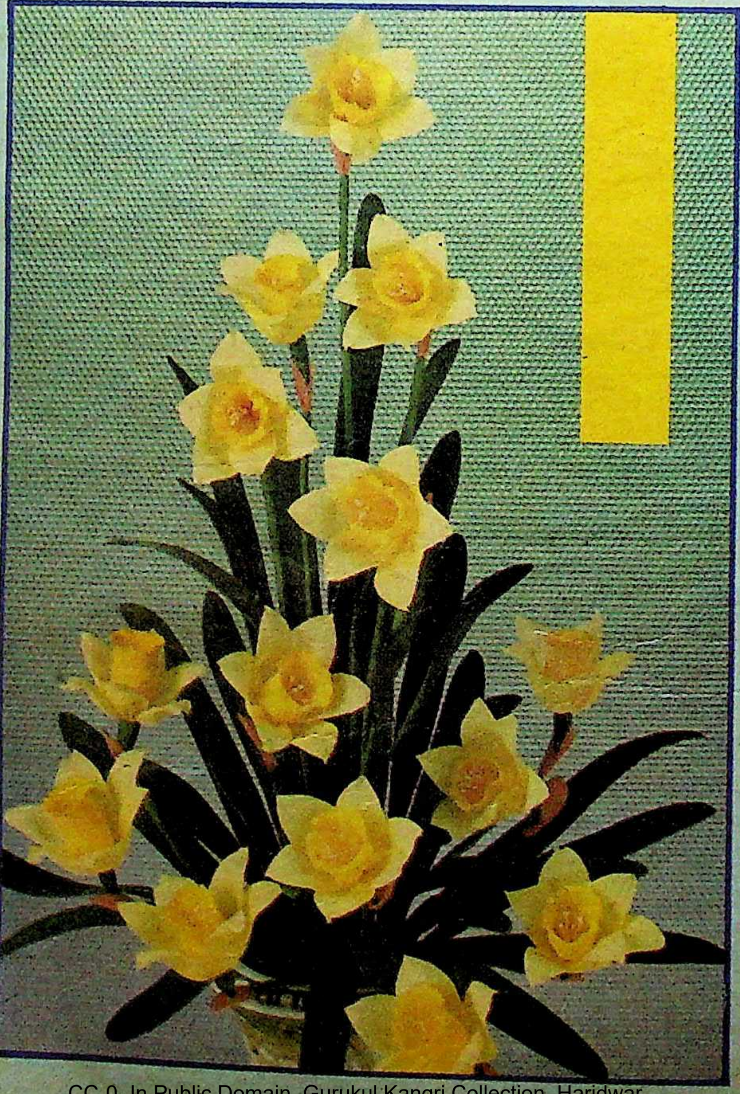
गृहसज्जा में फूलों की सजावट पर विशेष ध्यान दिया जाता है। असली व ताजा फूल न हों तो प्रायः नकली फूलों का सहारा लिया जाता है। ड्यूप्लैक्स पेपर से बने फूल इन दिनों बहुत प्रचलित हैं। आसानी से विभिन्न रंगों में उपलब्ध इस पेपर से रंग-बिरंगे फूल आप भी बनाइये और घर सजाइये।

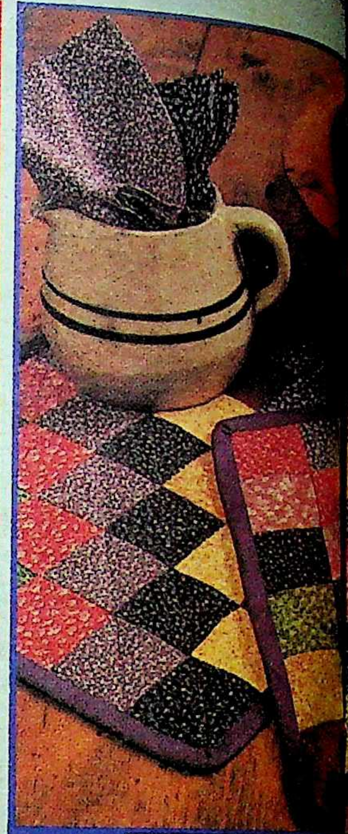
सामग्री: पीले व हरे रंग का ड्यूप्लैक्स पेपर, पतला तार, मोती लगे तार, फेवीकॉल, बांधने के लिये धागा, मोटा कागज या दफ्ती।

विधि: मोती लगे छः या सात तार एक साथ लेकर तार से बांध दें (चित्र १)। फूल बनाने के लिये चित्र २ के अनुसार आकृति पहले मोटे कागज पर बनाकर काट लें और फिर उसकी सहायता से पीले ड्यूप्लैक्स पेपर में से फूल के अंदर की पंखुड़ी काट लें। इसे गोलाई में मोड़कर मोती लगे तार के गुच्छे के चारों तरफ लपेटते हुए (चित्र ३) दोनों किनारे चिपका दें। पंखुड़ी का निचला हिस्सा तार या धागे से बांध दें। फूल की बाहरी पंखुड़ी चित्र ४ के अनुसार पहले मोटे कागज पर बनाकर काट लें। पीले कागज पर इस आकृति को रखकर काट लें और चित्र ५ व ६ के अनुसार अंदर की पंखुड़ी के बाहर लगाकर तार या धागे से बांध दें। फूलों के बाद हरे पेपर में से चित्र ७ के अनुसार लम्बी-लम्बी पत्तियां काट लें। फूलों को लम्बी व छोटी डंडियों का सहारा देने के लिये फूल के नीचे के तार पर हरा कागज लपेट दें। फूलों की डंडियों के निचले सिरे पर २ या ३ हरी पत्तियां एक साथ चारों तरफ लपेट कर चित्र ८ के अनुसार निचले सिरे से बांध दें। ऐसी ही तैयार डंडियों व पत्तियों की सहायता से कुछ गुच्छे तैयार कर लें और फूलदान में सजा दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०



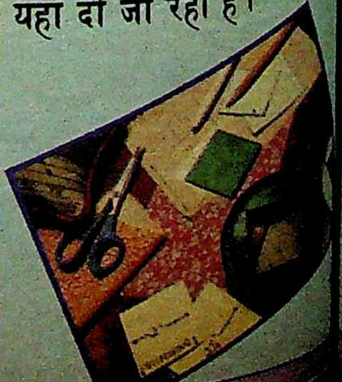




दस्तकारी

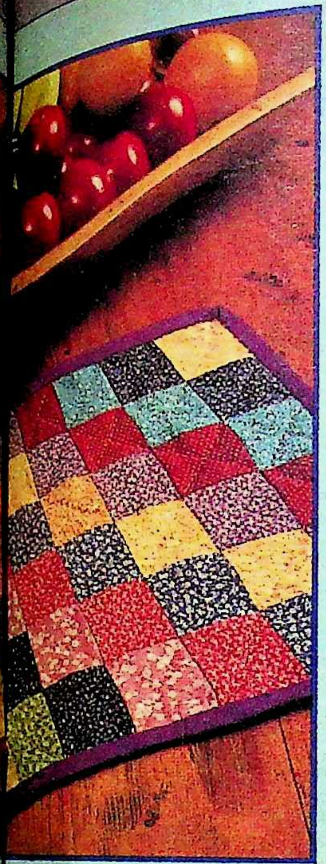
रंग-बिरंगी कलात्मक मैट्स

रंग-बिरंगे रंगों के बचे हुए कपड़ों के वर्गाकार टुकड़े काट कर मनपसंद क्रम में जोड़ते हुए इस प्रकार की मैट्स आप भी आसानी से बना सकती हैं। तैयार करने की विधि यहां दी जा रही है।



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



६

५

४

२

३

सामग्री: लगभग आठ विभिन्न रंगों के प्रिंटेड सूती कपड़े, फोम की पतली तह व अस्तर के लिये कपड़ा, दफ्ती या मोटा कागज, तैयार पाईपिंग या पाईपिंग के लिये गहरे रंग का कपड़ा, कैंची, सुई, धागा, पेंसिल आदि।

नोट: सभी कपड़े काम में लाने से पहले धोकर शिक कर लें।

विधि: सबसे पहले दफ्ती या मोटे कागज पर ५ सेमी० और ६.५ सेमी० नाप के दो वर्गाकार टुकड़े चित्र—१ के समान काट लें। बड़ा टुकड़ा 'कटिंग' के लिये व छोटा टुकड़ा 'सीवन रेखा' के लिये रखें। बड़े टुकड़े के द्वारा कपड़े पर उलटी तरफ वर्गाकार चिह्न लगा लें। इसी वर्ग के बीच छोटा टुकड़ा रखकर सीवन रेखा का वर्गाकार चिह्न चिह्न-२ की तरह लगा लें। कपड़े पर लगाई गई 'कटिंग' की रेखा पर से काटते हुए पट्टियां काट लें। चित्र-३ के निर्देशानुसार विभिन्न कपड़ों में से काटे गये वर्ग, चिह्नित की गई सीवन रेखाओं को मिलाते हुए आपस में जोड़ दें। इस प्रकार आठ-आठ वर्गों को जोड़कर छह पट्टियां तैयार कर लें। अब इन छह पट्टियों को चित्र-४ के निर्देशानुसार लम्बाई में नमूने के अनुसार सीवन रेखाएं मिलाते हुए जोड़ दें।

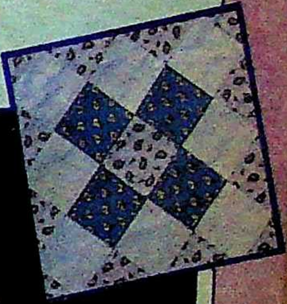
मैट का ऊपरी भाग तैयार हो जाने पर उसके नीचे फोम व अस्तर लगा दें। तीनों तहों को एक साथ लेते हुए चारों तरफ पिन लगा कर स्थिर कर दें। चित्र-५ और ६ के अनुसार तिरछी रेखाएं डालते हुए 'क्विल्टिंग' कर दें और चारों तरफ गहरे रंग की पाइपिंग लगा दें। बस, खूबसूरत मैट तैयार है।

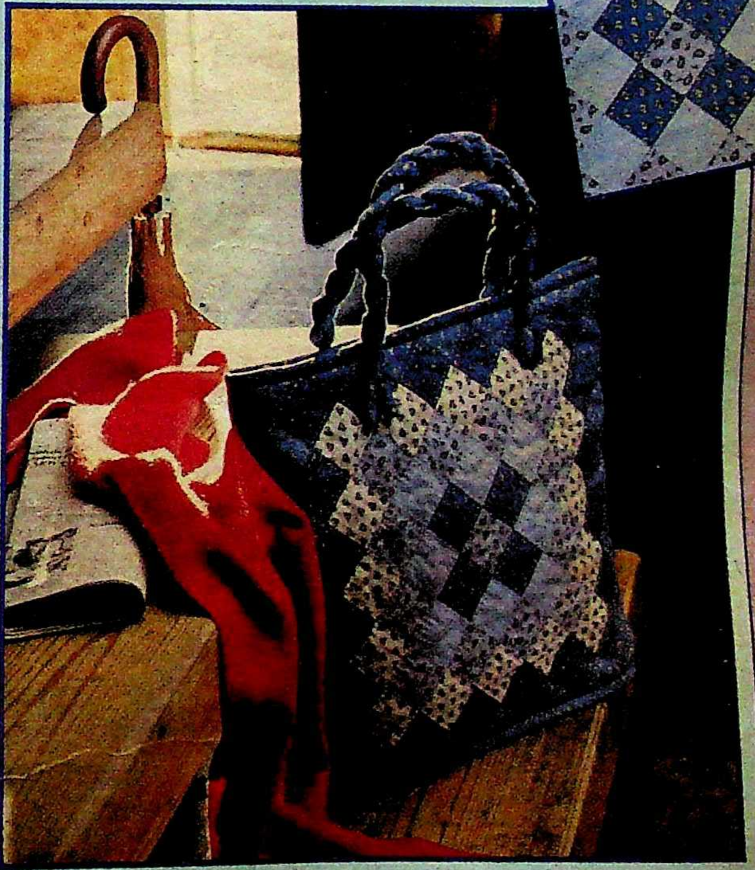
—सहयोग: आई०पी०सी०

दस्तकारी

रंगीन टुकड़ों से बना शॉपिंग बैग

घर में बचे रंगीन कपड़ों को आकर्षक क्रम में जोड़कर यह शॉपिंग बैग तैयार किया गया है। फोम की तह और अस्तर लगा देने से इसकी खूबसूरती और बढ़ गई है।





सामग्री: नेवी ब्ल्यू, हलके व गहरे नीले, सफेद रंग के प्रिंटेड कपड़े, आसमानी रंग का सादा कपड़ा, अस्तर व फोम की पतली तह, सिलाई के लिये मेलखाते रंग का धागा।

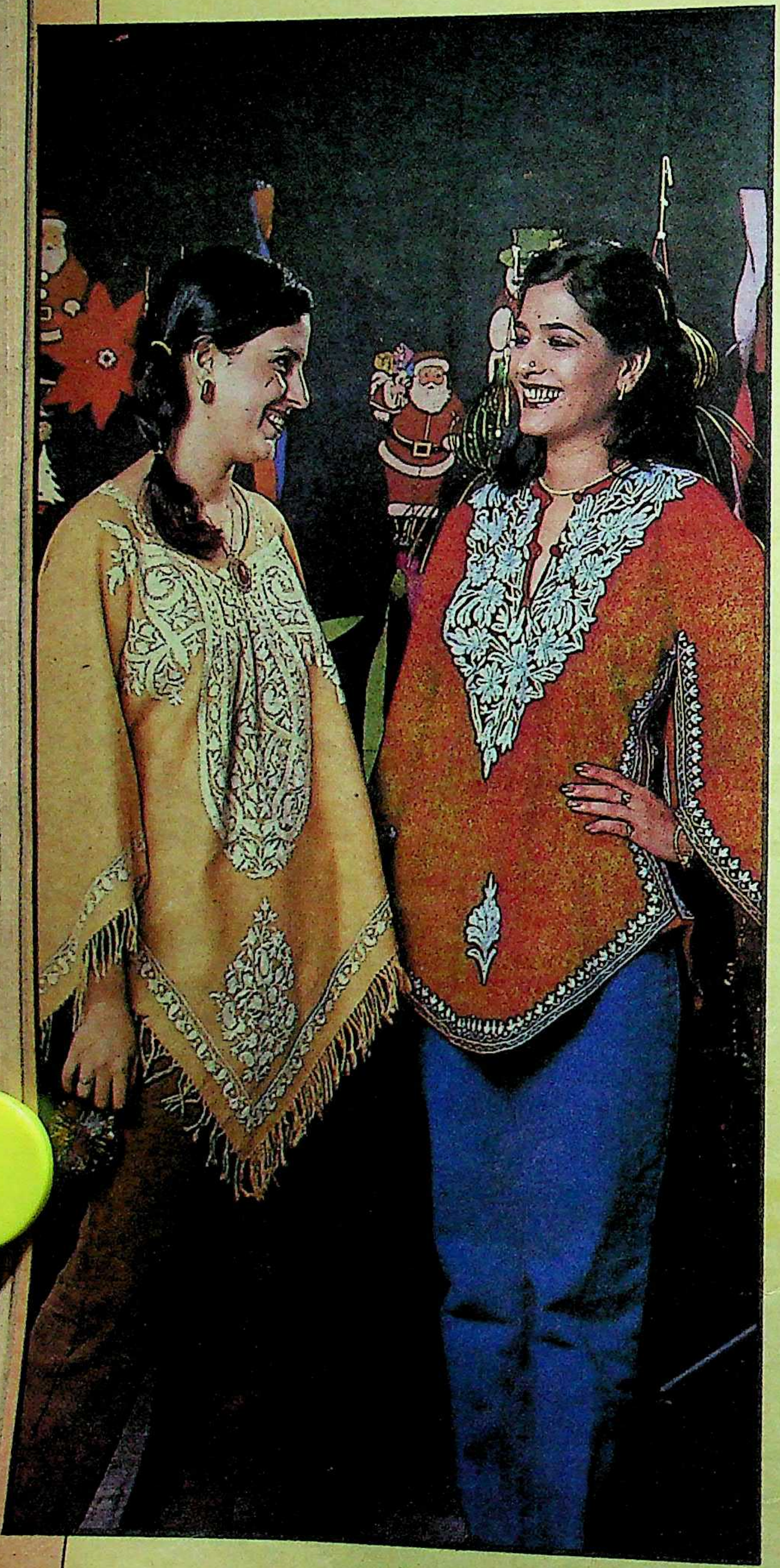
नाप: ३४ सेमी० × ३५ सेमी०

विधि: विभिन्न रंगों के कपड़ों में से ४ सेमी० × ४ सेमी० नाप के वर्गाकार टुकड़े इस प्रकार काट लें—हलके नीले में से २७, नेवी ब्ल्यू में से २८-२८, आसमानी में से १६, सफेद में से ३२ व गहरे नीले में से ५२ टुकड़े। सीवन के लिये १.५ सेमी० दबाव अतिरिक्त रखें। इन टुकड़ों को चित्र के अनुसार क्रम से रखते हुए जोड़ दें। दोनों भाग इसी प्रकार तैयार कर लें और आपस में जोड़ दें। बीच में फोम की तह लगाकर अस्तर लगा दें। दोनों किनारों पर १.५ सेमी० की दूरी पर सीधी तरफ से मशीन चला दें। गहरे नीले रंग के कपड़े में से ६० सेमी० लम्बी व ३.५ सेमी० चौड़ी चार पट्टियां काट लें। चारों पट्टियां अलग-अलग चौड़ाई में आधा मोड़कर सिल दें और सीधी तरफ पलट दें। दो-दो पट्टियां बल देकर गूंथ लें और ऊपरी सिरे पर चित्रानुसार टांक दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



किशोरियों के मनपसन्द परिधान : पोंचो व टॉप

विभिन्न पार्टियों व खास अवसरों पर किशोरियां खास परिधान ही पहनना पसन्द करती हैं। ऐसे ही अवसरों के लिये प्रस्तुत हैं दो पोशाकें, जिन्हें कढ़ाई द्वारा मनोरम रूप दिया गया है। इन्हें जींस व पैन्ट के साथ पहना जा सकता है।

पोंचो के लिए सामग्री : मोदी एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड कॉटन वी १०४ की १२-१२ लच्छियां क्रीम (०७१२) और हलके हरे (०९५५) रंग में, ५ लच्छियां पीले (०३०७) रंग में, एम०टी०एम० सुपर स्टिच नारंगी (३४१) रंग का धागा, १.२५ मी० × १.२५ मी० पीच नारंगी रंग का 'रफल वूल' या मनपसन्द अन्य कपड़ा व ९ न० की सुई।

नाप : ८६.५ सेमी० से १०२ सेमी० छाती के लिये फिट।

विधि : कपड़े को त्रिकोणात्मक आकार में मोड़कर गोल गले के लिये २१ सेमी० चौड़ाई में व १५ सेमी० लम्बाई में निशान लगाएं। गले के निशान से १-१ सेमी० की दूरी पर दोनों तरफ नमूना छाप लें। आगे व पीछे के गले की रेखा पर बॉर्डरवाला नमूना छाप लें। लच्छी के एक तार से पूरी कढ़ाई करें। कढ़ाई समाप्त होने पर उलटी तरफ से नम कपड़ा रखकर प्रेस कर दें।

मेकअप : पोंचो गोल गला व ढीली फिटिंग रखते हुए तैयार करें। पोंचो के चारों तरफ से ६ सेमी० चौड़ी पैनल चिह्नित करें। २०-२० धागों की झालर बनाएं और सफाई से छांट कर चारों तरफ तुरपन द्वारा टांक दें।

टॉप के लिए सामग्री : मोदी एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड कॉटन वी १०४ की चार-चार लच्छियां हलके नीले (०८०९), नीले (०९९६) और सफेद रंग में, एक लच्छी तोतिया हरे (०९०६) रंग में, एम०टी०एम० सुपर स्टिच मैरून (४०५) धागा, गहरे मैरून रंग में 'रफल वूल' या कपड़ा ३ मी० और ९ न० की सुई।

नाप : ९० सेमी० छाती के लिये फिट, लम्बाई ७२ सेमी०।

विधि : सीवन के लिये अतिरिक्त दबाव रखते हुए, कपड़े पर आगे व पीछे के भाग व रूमालवाली रैगलन आस्तीनों की आउट लाइन चिह्नित कर लें। आगे और पीछे के भाग पर और आस्तीनों के किनारों पर नमूना छाप लें। लच्छी के एक तार से पूरी कढ़ाई करें। कढ़ाई समाप्त हो जाने पर उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

मेकअप : गले के लिये आगे से १५.५ सेमी० भाग खुला रखते हुए गोल गला बनाएं। ढीली फिटिंग से टॉप सिल लें। दो कपड़े के बटन बनाएं और गले पर लगा दें। रूमाल वाली आस्तीनों व टॉप के निचले गोल सिरे पर तुरपन कर दें।

—सौजन्य : मोदी थ्रेड्स

—डिजाइन : यश कोहली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नीला गाउन

सामग्री: मोदी. एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड धागे (वी १०४) की तीन-तीन लच्छियां नीले (०८०६), मैरून (०८१६), बैगनी (०२०६) और हरे (०३१६) रंग में, गाऊन के लिये गहरे नीले रंग का ३.२५ मी० कपड़ा नीले (६०७) रंग का एम०टी०एम० सुपरस्टिच धागा, ४ स्टील के हुक, ४ प्रेस बटन व ६ न० की सुई।

नाप: तीरा ३८ सेमी०, छाती की फिट नाप ८६.५ सेमी०, लम्बाई १.३८ मी०, आस्तीन की लम्बाई ६५ सेमी०।

विधि: प्रदर्शित चित्र के अनुसार कॉलर, आगे की दो पैनेलुस और कफ चिह्नित करें। एक सिरे से दूसरे तक नमूना कॉलर, आगे की दोनों पैनेलुस पर और कफ पर छाप लें, लच्छी के दो तार से कढ़ाई करना आरम्भ करें। कढ़ाई पूरी होने पर उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

गाऊन तैयार करना: ए-लाइन शेप की मैक्सी पर आगे व पीछे के भाग में प्लीट डाली गई है। आगे के ३० सेमी० भाग तक कढ़ाईदार कॉलर को बढ़ाएं। पूरी आस्तीनों पर ६.५ सेमी० × २३.५ सेमी० कढ़ाईदार कफ लगाएं। गाऊन के निचले सिरे साइड से १८.५ सेमी० खुले रखें। कॉलर, कढ़ाईदार पैनल तथा साइड के खुले सिरों पर जिक-जैक लेस लगाएं। आगे से खुले गले पर समान दूरी पर एक ओर तीन हुक लगाएं व दूसरी तरफ हुक के लिये 'आई' बनाएं। दोनों कफ के सिरों पर प्रेस बटन लगा दें।

गुलाबी मैक्सी

मैक्सी के लिये सामग्री: मोदी एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड धागे (वी १०४) की चार-चार लच्छियां मैरून (०३०४), लाल (०६६६), गुलाबी (०७७६) और (०८८६) रंग की, एम०टी०एम० सुपरस्टिच ६६४ न० का गुलाबी बेज रंग का धागा, गुलाबी बेज रंग का ३.५० मी० कपड़ा, ३ कपड़े के बटन और ८ न० की सुई।

नाप: ८६.५ सेमी० छाती के लिये फिट, तीरा ३८ सेमी०, लम्बाई १.५५ मी०, आस्तीन की लम्बाई ५४ सेमी०, आस्तीन का निचला घेरा ३८ सेमी०।

विधि: मैक्सी के आगे के भाग की आउट लाइन चिह्नित कर लें। ए-शेप मैक्सी का गोल गला रखें। गला आगे से खुला रखें। सीवन के लिये दबाव अतिरिक्त रखें। नमूना आगे के भाग पर छाप लें और लच्छी के दो तारों से कढ़ाई करें। कढ़ाई पूरी हो जाने पर उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

मैक्सी तैयार करना: ए-शेप की ढीली फिटिंग की मैक्सी का गोल गला बनाएं और आगे से गला २७ सेमी० खुला रखें। साइड से ३३ सेमी० भाग खुला रखें। आस्तीनें पूरी बनाएं। समान दूरी पर लूप बनाते हुए एक ओर पांच बटन लगा दें।

रंगबिरंगी कढ़ाईवाला काफ्तान

सामग्री: मोदी एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड कॉटन वी १०४, १५ लच्छियां मस्टर्ड (०७८३), १२ लच्छियां भूरे (०४०७), ८ लच्छियां मैरून (०८१६), ८ लच्छियां हल्के पीले (०७४५) व तीन लच्छियां हरे (०६०६) रंग में, सुनहरी जरी के धागे की एक रील, सफेद सिलाई का धागा, ३ मी० सफहद 'रफल वूल' या मनपसंद कपड़ा, ३१ सेमी० लम्बी जिप, ६ न० की सुई।

नाप: ८६.५ सेमी० से ६१.५ सेमी० छाती के लिये, लम्बाई १.४० मी०, चौड़ाई ११८ सेमी०, कॉलर ४४ सेमी० × ५ सेमी० चौड़ा।

विधि: चौड़ाई में कपड़ा आधा मोड़ लें और आगे व पीछे के भाग चिह्नित कर लें। सीवन के लिये दबाव अतिरिक्त रखें। कपड़े पर कॉलर का निशान नाप के अनुसार सीवन के लिये अतिरिक्त दबाव रखते हुए लगा लें।

कफ्तान के आगे के भाग पर गले की रेखा से ५५.५ सेमी० नीचे बीचों-बीच नमूना छाप लें। बीच में छापे गये नमूने के ऊपर और नीचे की तरफ चार बार मोटिफ छाप लें। पहले दो मोटिफ कंधों की रेखा से ४० सेमी० नीचे व साइड्स की तुरपन की रेखा से ४० सेमी० की दूरी पर छापें। दोनों निचले मोटिफ, नीचे की तुरपन रेखा से १२५ सेमी० ऊपर की तरफ व साइड्स से १३ सेमी० की दूरी पर छाप लें। बॉर्डर का नमूना आगे व पीछे के साइड के किनारों पर सीवन रेखा छोड़कर छापें।

पूरी कढ़ाई लच्छी के एक तार से करें। सभी मोटिफों बॉर्डर व नमूने की बाहरी रेखा, जरी के इकहरे तार से बनायें।

कढ़ाई पूरी हो जाने पर उलटी तरफ से नम कपड़ा रख कर प्रेस कर दें।

तैयार करना: गोल गले पर चाइनीज कॉलर लगा कर ढीली फिटिंग से कफ्तान तैयार करें। पीछे की तरफ जिप लगा दें। आगे की तरफ दो प्लीट ३० सेमी० लम्बी डालें। साइड्स से २६ सेमी० व कंधों की रेखा से ३४ सेमी० की दूरी रख कर आगे व पीछे के भाग जोड़ दें। नीचे व साडड से १.५ सेमी० भाग मोड़कर तुरपन कर दें।

सफेद काफ्तान के कहने ही क्या!

सामग्री: मोदी एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड कॉटन वी १०४ की ४ लच्छियां काले रंग में, मोदी सुपरस्टिच सफेद धागा, ११५ सेमी० चौड़ाई का ३ मी० सफेद रॉ सिल्क या मोदी साटन कॉटन, १० सेमी० काला सूती कपड़ा या तैयार काली पाईपिंग, ३ बटन व ६ न० की सुई।

नाप: ८६.५ सेमी० छाती के लिये फिट, पूरी लम्बाई १.४५ मी०।

विधि: कपड़े को चौड़ाई में आधा मोड़ लें। आगे और पीछे के भाग पर गोल गले का निशान लगा लें। आगे का भाग २४ सेमी० लम्बा गले के लिये खुला रखें। गले के खुले भाग से ३.५ सेमी० की दूरी पर दोनों तरफ नमूना छाप लें। प्रत्येक नमूने के बीच २ सेमी० की दूरी रखें। आगे के खुले भाग से १ सेमी० नीचे नमूना लम्बाई में छाप लें। बॉर्डर का नमूना दोनों कंधों की तरफ छाप लें। पूरी कढ़ाई लच्छी के दो तारों से करें।

तैयार करना: गले के किनारों पर व आगे से खुले गले के सिरों पर पाइपिंग लगा दें। पाइपिंग से बनाते हुए तीन बटन लूप सहित लगा दें कंधों की रेखा से २८ सेमी० व कफ्तान के लम्बाई वाले सिरों से ११ सेमी० की दूरी पर मशीन चला दें। निचले सिरे को १.५ सेमी० मोड़कर तुरपन कर दें।

—सौजन्य: मोदी थ्रेड

—डिजाइन: श्रीमती यश कोहली

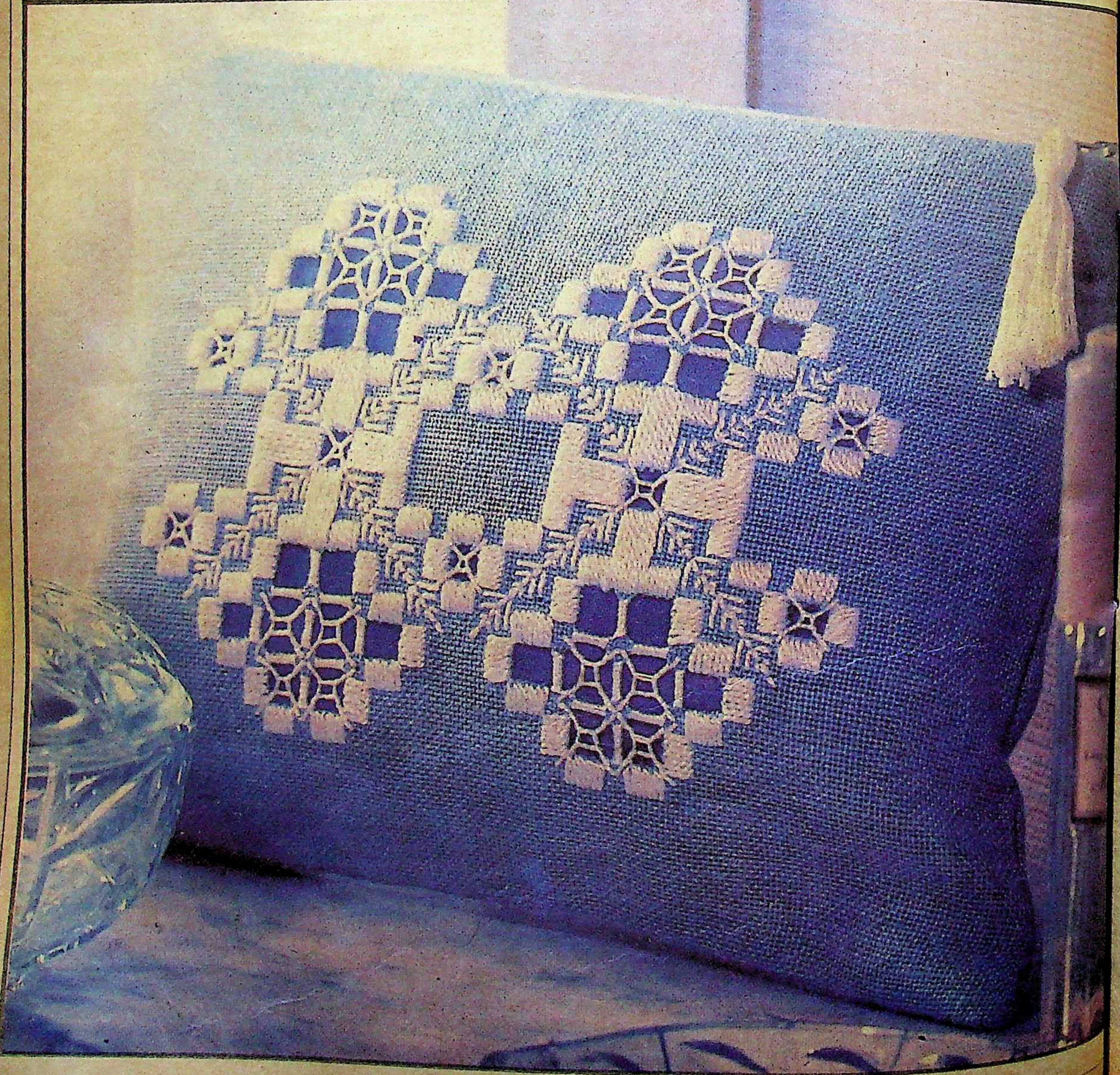
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नीले रंग का मोहक बैग

खूबसूरत कढ़ाई से बना यह बैग आप अपनी छोटी-मोटी वस्तुएं एक साथ सहेज कर रखने के लिये बना सकती हैं। इसी नमूने को कुशन आदि पर भी बनाया जा सकता है।

सामग्री : मदुरा कोट्स एंकर पर्ल कॉटन न० ८, आर्ट ४५६१, के २ गोले (१० ग्राम वाले) सफेद रंग में, मध्यम भार का सम बुनावट का ५६ सेमी० × ४० सेमी० नीले रंग का कपड़ा (जिसमें २.५ सेमी० में



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह बचत का महान साधन है

केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर का सब से किफायती गुण है इसकी बिजली की कम खपत। अपने 'पावर-सेवर' काम्प्रेसर के कारण यह अपनी ख्याति की कसौटी पर खरा उतरता है। इसे चलाते ही, यह बचत करनी शुरू कर देता है।

परन्तु 'पावर-सेवर' मात्र बचत ही नहीं करता। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उससे भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। वोल्टेज का कितना भी उतार चढ़ाव इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता। केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — इसमें वस्तुएं रखने की विशाल क्षमता। इसके कोने-किनारे-रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

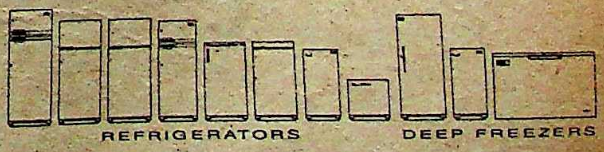
सुदृढ़, सम्पूर्ण स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर इसके बाहरी एवं अन्दरूनी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

आपके चयन के लिए यह विभिन्न माडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

इस कारण, केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर द्वारा प्रस्तुत इन सभी सुविधाओं के साथ, यह मात्र बचत साधन ही नहीं यह एक रक्षक है।

विक्रय एवं सर्विस के लिए:

एक्सपो मशीनरी लिमिटेड
प्रगति टावर, 26 राजिन्द्रा प्लेस
नई दिल्ली-110 008



Mudra-4711 Dkd HN

केल्विनेटर

रेफ्रिजरेटर

"इसकी ठण्डक... बेमिसाल!"

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किशोरियों के लिये आकर्षक मिडी और टॉप

साधारण हलके रंग के टेरिकॉट के कपड़े से बना यह मिडी और टॉप का डिजाइन आपकी किशोरी बिटिया पर बहुत फबेगा।

सामग्री: हलके रंग का कपड़ा— ३ मीटर (टेरीकॉट), रील, सूई, बटन, कागज, चॉक, इंच टेप इत्यादि।

नाप: कंधे—३६ सेमी०, सीना—३२ सेमी०, कमर—६६ सेमी०, जांघ—१६ सेमी०।

विधि: यह नमूना औसत नाप लेकर तैयार किया गया है। कपड़े पर कटाई करने से पहले यह आवश्यक होता है कि आप नमूने को कागज पर अपने नाप के अनुसार बना लीजिये। कागज की सहायता से फिर उस कपड़े पर उतार लीजिये।

१- कागज पर अपने नाप के अनुसार साधारण ब्लाउज का ड्राफ्ट तैयार कर लीजिये।

२- चित्र के अनुसार अपने ड्राफ्ट में परिवर्तन कीजिये।

३- मेग्यार स्लीव बनाने के लिये कंधे की रेखा ५ सेमी० आगे बढ़ाकर निशान लगाइये।

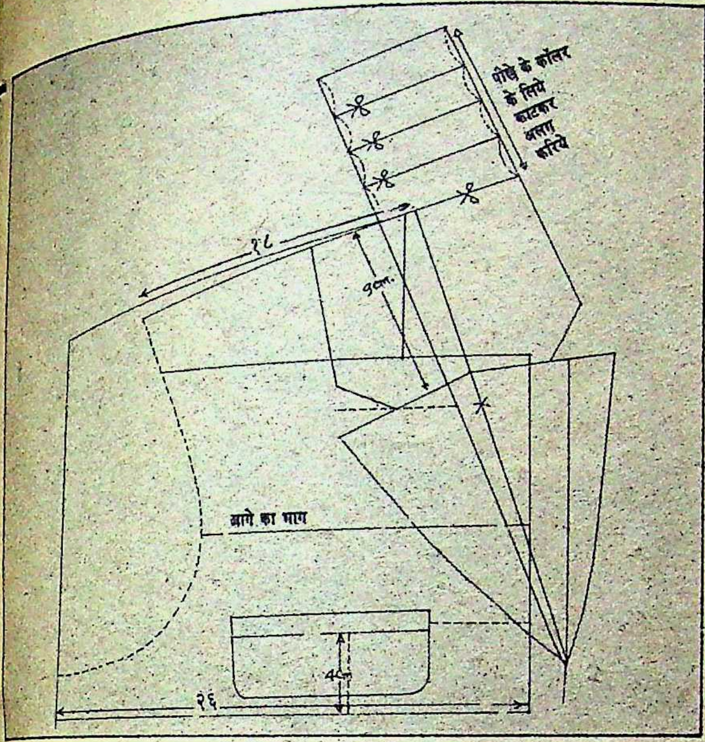
४- कॉलर कोटनुमा बनेगा। चित्र के अनुसार अपने ब्लाउज के नमूने पर बनाइये।

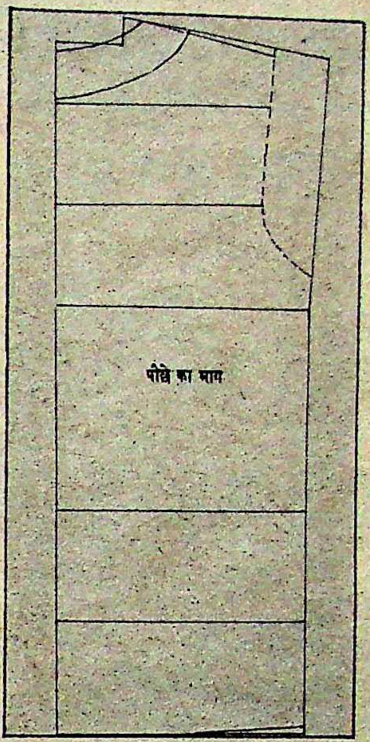
५- इसी कॉलर को दूसरे कागज पर छापकर, अन्दर का अस्तर तैयार कीजिये।

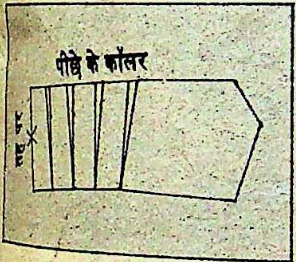
६- पीछे का कॉलर पीछे के पल्ले का नाप लेकर अलग से

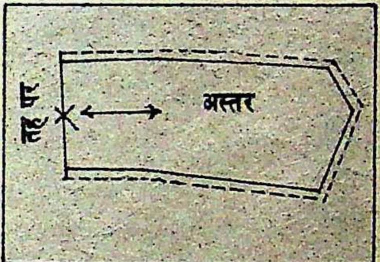
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

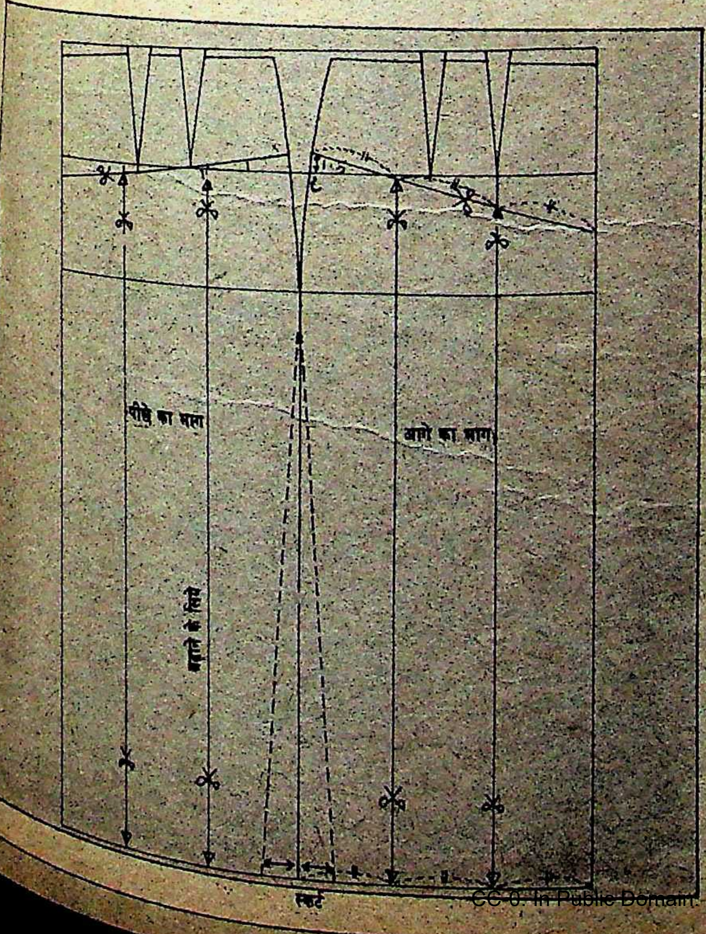
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

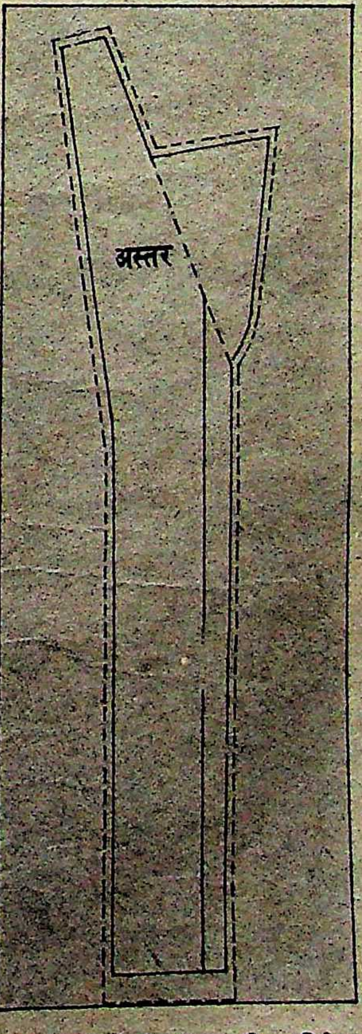












काटिये। साथ ही अस्तर भी काटिये।

७- पीछे का पल्ला सादे ब्लाउज की तरह ही कटेगा। गला छोटा रहेगा।

८- ऊपर की पट्टी के लिये १२ सेमी० नीचे निशान लगाइये।

९- ऊपर की पट्टी को अलग काट दीजिये।

१०- नीचे के हिस्से को भी ३ बराबर हिस्सों में चित्र के अनुसार विभाजित करके, रेखा पर से काट दीजिये।

११-घेर के लिये ६ सेमी० बढ़ा दीजिये।

१२- सीवन के दबाव को ध्यान में रखते हुए कपड़े पर नमूना काट लीजिये।

सिलाई :

१- पहले जेब और उसका ऊपर का फ्लैप जोड़िये।

२- बटन के लिये काज बनाइये।

३- कॉलर का अस्तर जोड़िये।

४- कंधे जोड़िये।

५- दोनों पल्ले किनारे से जोड़ें।

६- स्कर्ट में पहले चुन्नट दें, फिर पट्टी से जोड़ दें। दोनों पल्ले जोड़िये।

७- कमर की पट्टी लगाकर जिप लगायें।

—सहयोग: आई०पी०सी०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके केयो-कार्पिन बालों के इस स्टाइल को देखकर सभी मुग्ध हो जायेंगे

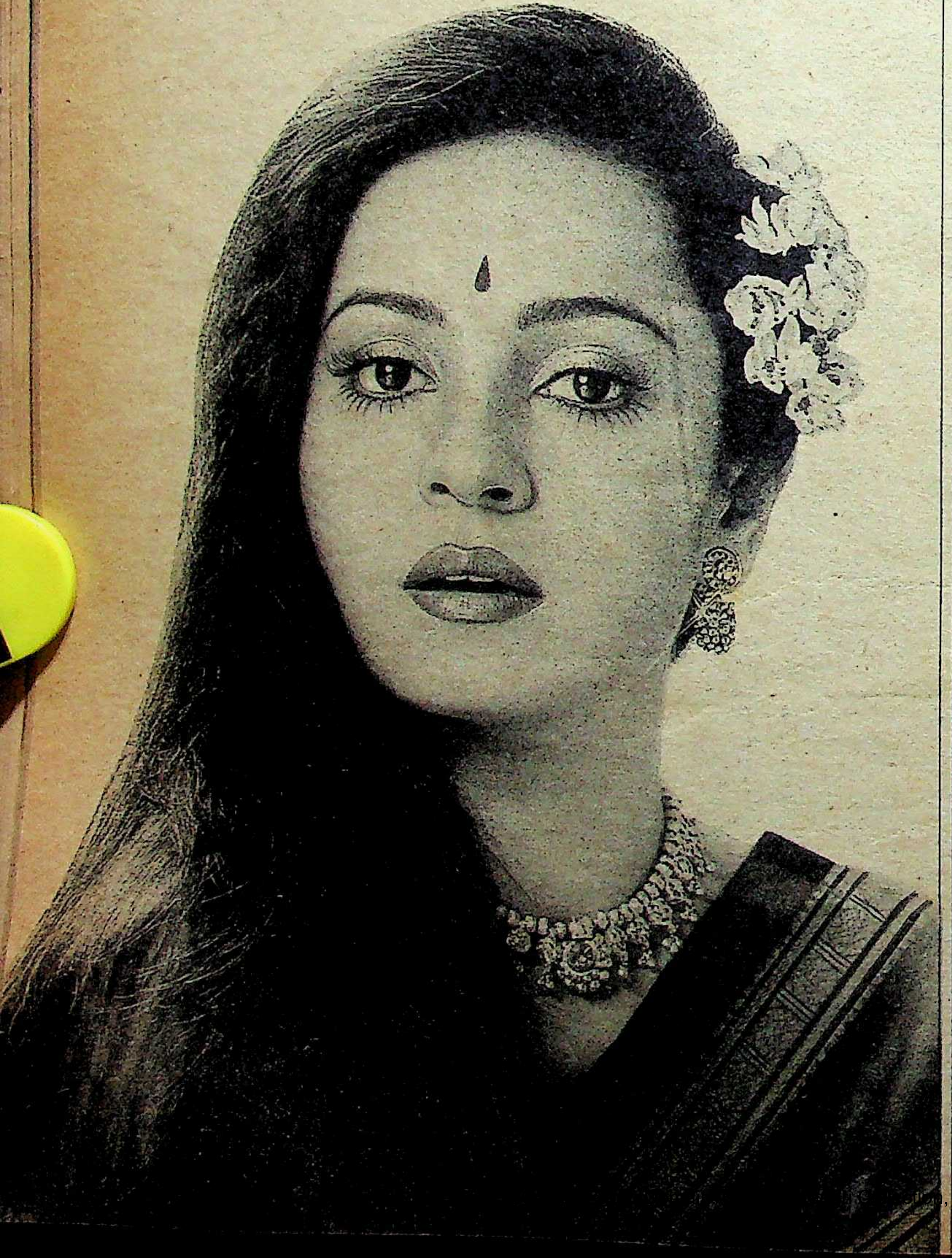
देख लीजिए, बालों का यह स्टाइल कैसे बनता है:

सिर के बाईं ओर, कान से थोड़ा ऊपर मांग काढ़िए।

बालों में हल्का सा ब्रश चलाइए और उन्हें दाहिने कंधे पर लाइए।

मांग के ठीक नीचे, बाईं ओर के बालों को भी दाईं ओर खींच कर लाइए।

सिर के बाईं ओर, छः फूल पिन द्वारा खूबसूरती से लगा दीजिए।



बालों की संपूर्ण देखभाल के लिए हर रोज इस्तेमाल कीजिए चिपचिपाहट-रहित भीनी-भीनी खुशबूवाला केयो-कार्पिन केश तेल। यह आपके बालों को स्वस्थ, सजा-सँवरा और सुन्दर बनाये रखेगा।

और फिर बालों को मनचाहे स्टाइल में सजाइए-सँवारिए। हर रूप में आपका रूप मनभावन लगेगा।

केयो-कार्पिन

भीनी-भीनी सुगंधयुक्त चिपचिपाहट-रहित केश तेल।

स्वस्थ केश। सुन्दर केश। केयो-कार्पिन केश।

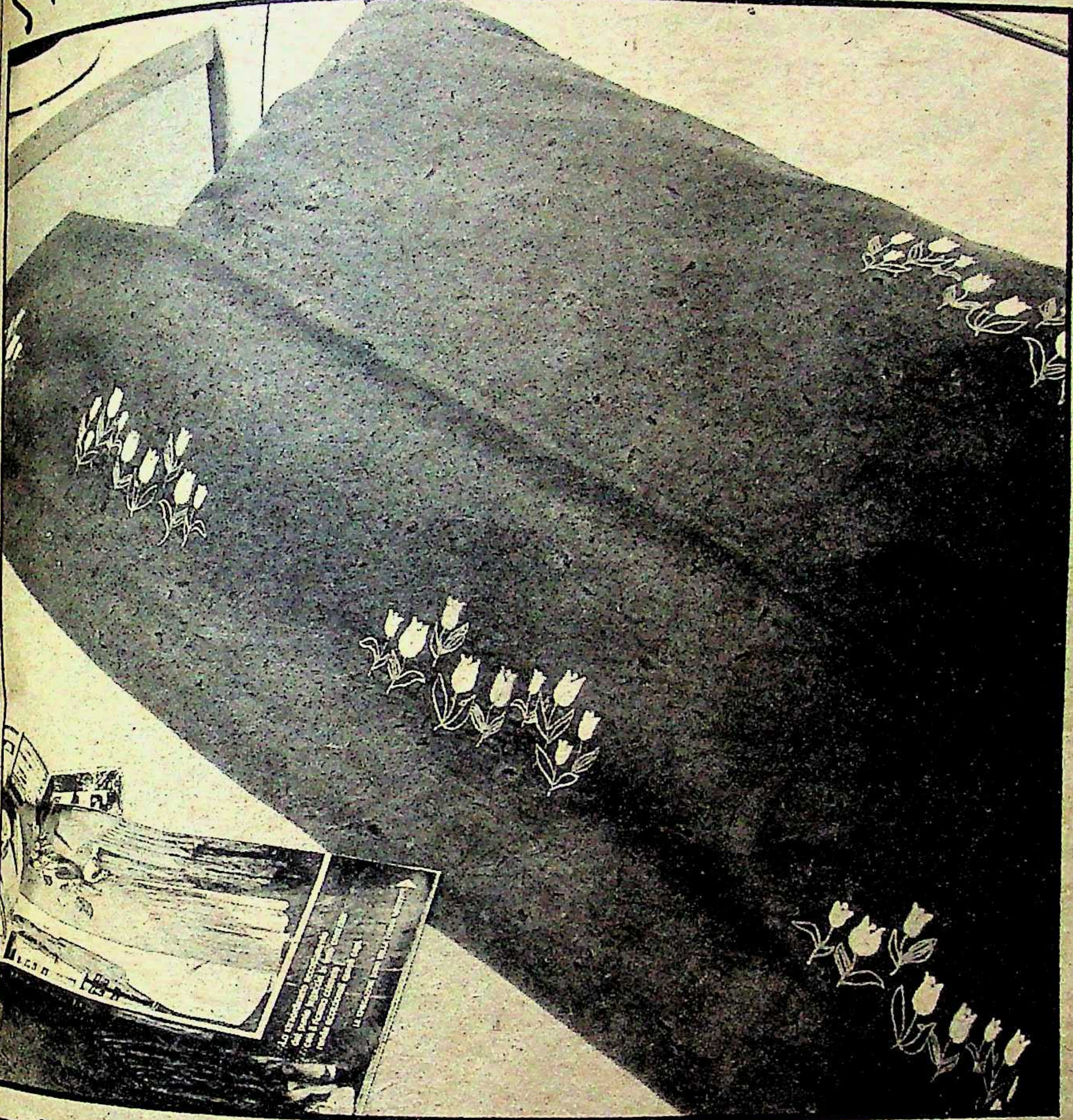
Dey's®
दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा

DMHO-16

Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक दिलकश नमूना पलंगपोश व गिलाफ के लिए



यह दिलकश नमूना पलंगपोश व तकिये के गिलाफ पर आप भी काढ़िये और अपने शयन-कक्ष में नयी रौनक लाइये।

सामग्री: मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन आर्ट ४६२५: २ लच्छियां ०२०८ नं० की तथा एक-एक लच्छी ०१३, ०३३, ०२६५ और ०३३६ नं० की, भूरे रंग की चादर व तकिये का गिलाफ, सात नं० की सुई।

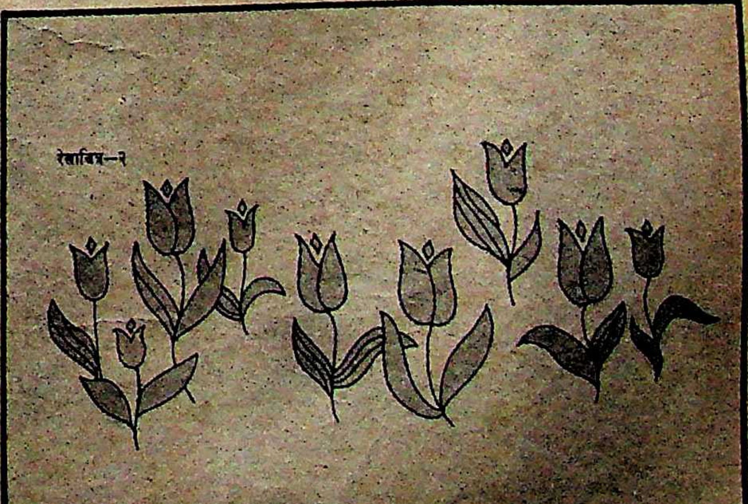
विधि: चादर को लम्बाई में आधा मोड़ कर बीच का भाग चिह्नित कर लें। चादर के ऊपरी किनारे से ८ सेमी० की दूरी पर और मध्य भाग से ६.५ सेमी० बायीं ओर, रेखाचित्र में दिया गया नमूना छाप लें। इस मोटिफ से १३ सेमी० की दूरी पर नमूना एकबार फिर छाप लें। अब मध्य भाग से ६.५ सेमी० की दूरी पर दाहिनी ओर इसी प्रकार दो बार नमूना छाप लें। तकिये के गिलाफ पर भी ऊपरी किनारे से ६.५ सेमी० की दूरी पर और गिलाफ के खुले किनारे से ७.५ सेमी० की दूरी पर नमूना छाप लें।

रेखाचित्र व संकेत तालिका के निर्देशानुसार कढ़ाई आरम्भ करें। कढ़ाई समाप्त होने पर उलटी तरफ से कढ़ा हुआ भाग प्रेस कर दें।

संकेत तालिका:

साटन स्टिच	स्टेम स्टिच
१ = ०१३	५ = ०२०८
२ = ०३३	
३ = ०२६५	
४ = ०३३६	

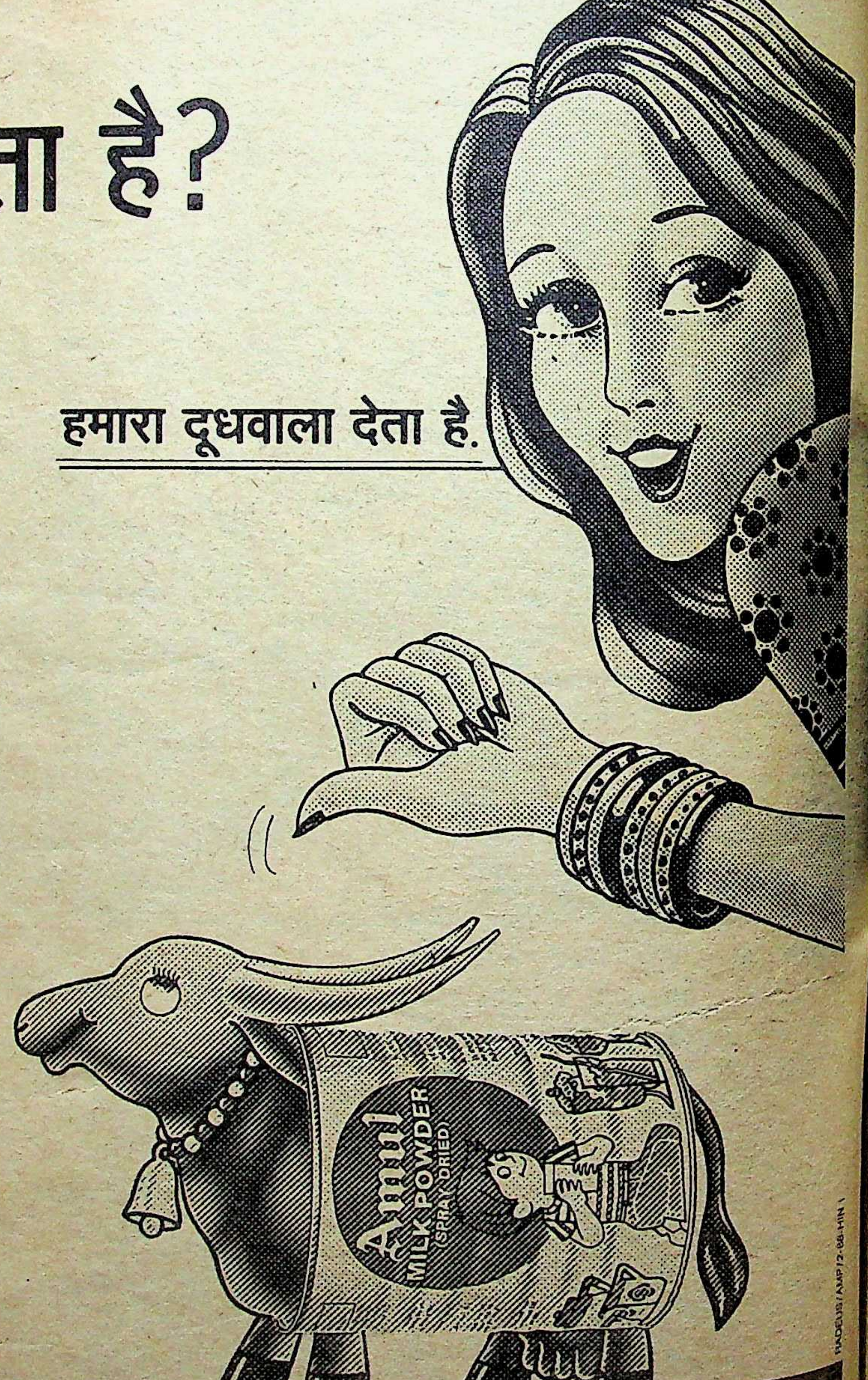
—सौजन्य: एंकर डिजाइन स्टूडियो, बंगलौर



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आपका दूधवाला आपको ट्रेन में दूध लाकर देता है?



हमारा दूधवाला देता है.

सफ़र के दौरान आपका खाने-पीने की चीज़ों के बारे में चिंतित रहना स्वाभाविक है. आपको फ़िक्र लगी रहती है कि दूध शुद्ध होगा या नहीं, जल्दी फट तो नहीं जाएगा. इन परेशानियों से बचने के लिए यात्रा के दौरान अमूल मिल्क पाऊडर का डिब्बा साथ रखें.

अमूल मिल्क पाऊडर से मिन्टों में बन जाता है शुद्ध, गाढ़ा, मलाईदार दूध. इसे चाहें तो पीलें या फिर चाय, कॉफ़ी में मिला लें, दही जमा लें या लस्सी, खीर, कस्टर्ड, रसगुल्ले, केक आदि बना लें.

अमूल
मिल्क पाऊडर

जैसे घर में ही डेरी

वितरक : गुजरात को-ऑपरेटिव
मिल्क मार्केटिंग फ़ेडरेशन लिमिटेड आणंद ३८८-००१

OPERATION FLOOD

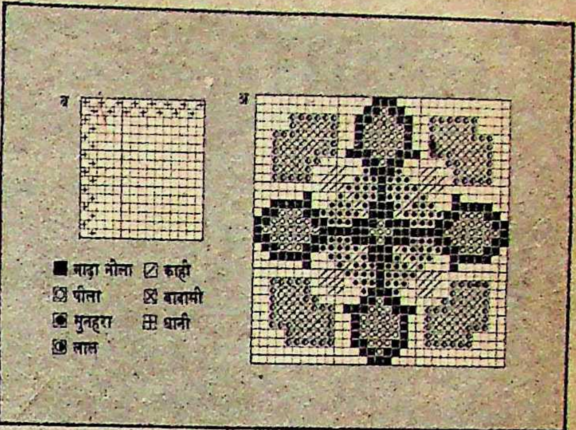
Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामग्री: ९६ सेमी० × ३८ सेमी० नाप का बेज रंग में मैटी का कपड़ा, कढ़ाई के लिए गाढ़ा नीला, पीला, सुनहरा, काही, लाल, बादामी व धानी रंग की लच्छियां।

विधि: सबसे पहले कपड़े पर किनारों से ३ सेमी० की दूरी पर धागा खींच कर जाली बना लें और किनारों को मोड़ कर जाली बांधते हुए तुरपन कर लें। अब कपड़े पर मध्य भाग चिह्नित कर लें। मध्य में ग्राफ के निर्देशानुसार क्रॉस स्टिच में कढ़ाई करते हुए एक वर्ग ग्राफ 'अ' के समान बनायें। इस वर्ग के दोनों तरफ कपड़े पर बने १२-१२ चारखानों की दूरी पर दो-दो कढ़ाईदार वर्ग और बनायें। इस प्रकार कुल पांच कढ़ाईदार वर्ग बनाये जायेंगे। 'रनर' की छोटी साइड पर कढ़ाईदार वर्ग से ४६ चारखाने तथा बड़ी साइड पर २२ चारखाने के बाद चित्र 'ब' में प्रदर्शित बॉर्डर बनायें।

—सहयोग: आई०पी०सी०



रंगीला रनर

मनमोहक रंगों के संयोजन से बना यह रनर आप भी बनाइये। बनाने की सुगम विधि यहां दी जा रही है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामग्री: २२८ सेमी० अर्जवाला १.५ मी० हलके रंग का सादा व सूती कपड़ा, कढ़ाई के लिए गहरे रंग का धागा, सुई व फ्रेम, ट्रेसिंग पेपर, कार्बन पेपर और तेजधार वाली कैंची।

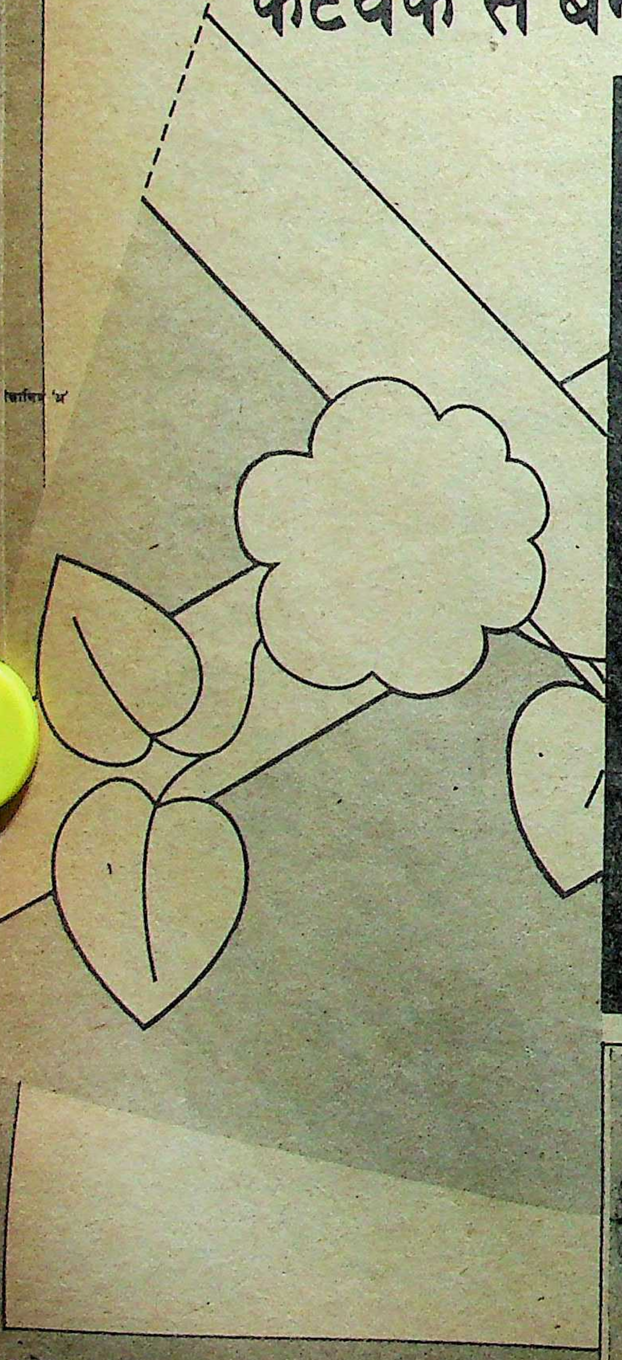
मेजपोश की तैयार नाप: १५० सेमी० व्यास।

विधि: सबसे पहले १५० सेमी० व्यास के कपड़े की चार तह बनाएं और उसे चार बराबर भागों में विभाजित करते हुए रेखाएं चिह्नित कर लें। मेजपोश का मध्य भाग भी चिह्नित कर लें। अब नमूने के दिये हुए एक अंश, रेखाचित्र 'अ' को आकृति 'क' के निर्देशानुसार गोलाकार शेप में कपड़े पर छाप लें। पूरा नमूना छापने के बाद कढ़ाई आरंभ करें। पूरे नमूने पर पहले 'रनिंग स्टिच' बना लें तथा इसके बाद 'बटन होल स्टिच' बनाएं। कढ़ाई पूरी हो जाने पर तेजधार की कैंची से सावधानी पूर्वक बाहर की तरफ का फालतू कपड़ा काट दें। कढ़ाई के अन्दर का भाग भी चित्रानुसार देख कर काट दें। मेजपोश में कड़ा कलफ लगा कर उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

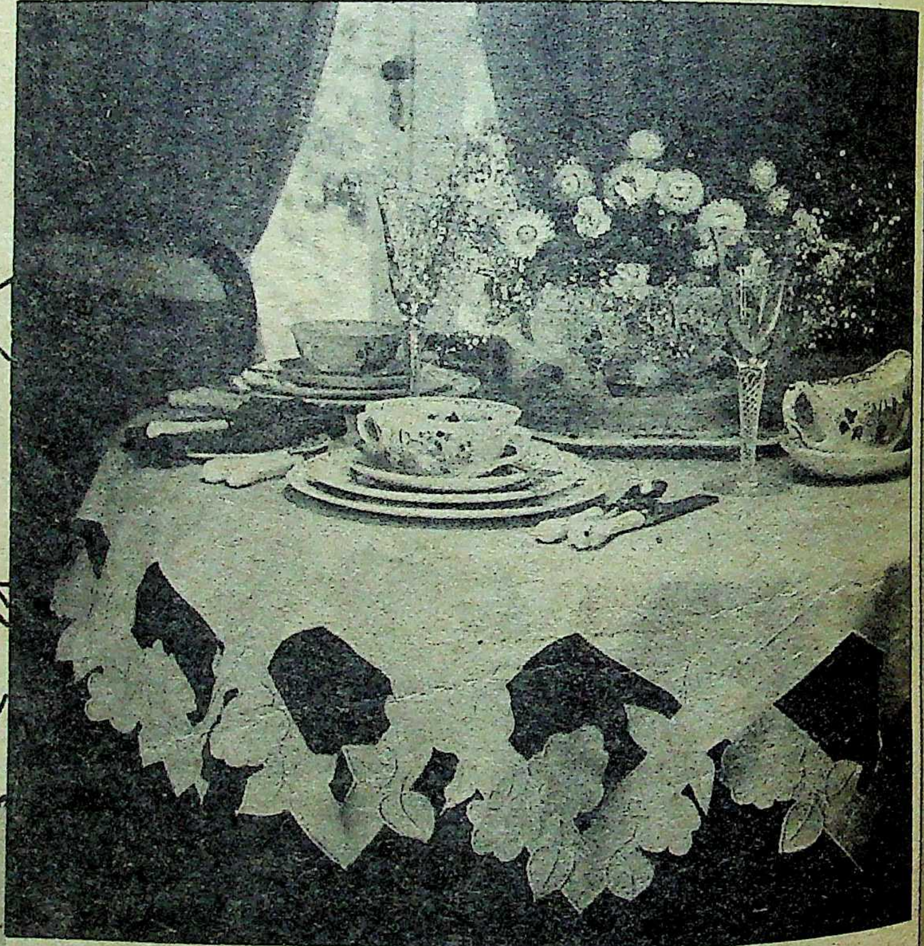
—सौजन्य: आई०पी०सी०

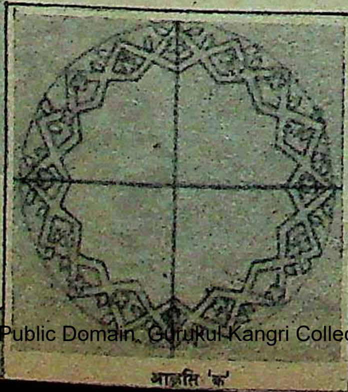
कटवर्क से बना यह खूबसूरत मेजपोश आपकी मेज की सजावट में नयापन लायेगा। प्रस्तुत नमूना हलके रंग के धागे से कढ़ाई करके बनाया गया है।

कटवर्क से बना खूबसूरत मेजपोश



रेखाचित्र 'अ'





आकृति 'क'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मेरे घर में मच्छर और कॉकरोच...! हूं...!!

फ़िनिट का वार, कीड़ों की मार."

फ़िनिट शक्ति, सुरखित है और प्रभावी. घर के कोने कोने और खिड़की दरवाज़ों की दरारों तक में पहुंच कर उड़ने और रेंगने वाले तमाम कीड़े-मकोडों को मार डालता है. फ़िनिट इस्तेमाल कीजिए और निश्चित हो जाइए.

फ़िनिट शक्ति
सुरक्षित और प्रभावी

हिन्दुस्तान पेट्रोलियम

हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उद्यम)

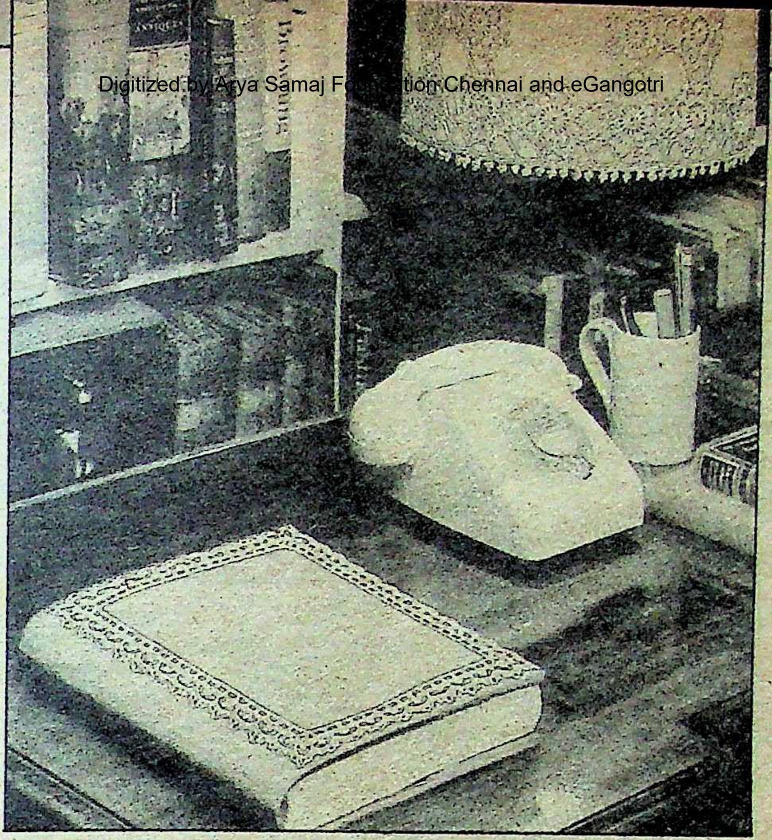
CLARION/B/HP/39/244 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



स्लि०स्टि०।

चौथी पंक्ति: * अगले ड०क० में १ ड०क०, ११ चे०, २ ड०क० और ट्रि०पी० छोड़ दें, चिह्न * से दो०, अंत में पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

पांचवी पंक्ति: प्रत्येक लू० में ११ ड०क०, पहले ड०क० में एक स्लि०स्टि०।

छठी पंक्ति: * अगले २ ड०क० में प्रत्येक में १ ड०क०, ३ चे०, एक ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, ५ चे०, १ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०, ३ चे०, १ ड०क० छोड़ें, अगले २ ड०क० में प्रत्येक में १ ड०क०, २ ड०क० छोड़ें, चिह्न * से दो०, अंत में पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०। धागा तोड़ दें।

दूसरा मोटिफ: पहले मोटिफ की तरह पांच पंक्तियां बनायें।

छठी पंक्तियां: (अगले २ ड०क० में प्रत्येक में १-१ ड०क०, ३ चे०, १ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०, २ चे०, पहले मोटिफ के लू० में १ ड०क०, २ चे०, दूसरे मोटिफ में १ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०, ३ चे०, एक ड०क० छोड़ें, अगले २ ड०क० में प्रत्येक में एक-एक ड०क०, २ ड०क० छोड़ें) २ बार बुनें और पहले मोटिफ के समान मोटिफ पूरा करें।

इसी प्रकार ३८ मोटिफ और बनायें और रेखाचित्र में प्रदर्शित आकृति के अनुसार आपस में जोड़ते हुए पंक्ति बना लें।

किनारी: पहली पंक्ति: सीधी तरफ से पहले ५ चे०लू० में धागा जोड़ें और उसी लू० में १ ड०क०, * ९ चे०, अगला लू० छोड़ें, अंतिम लू० हुक पर रखें और अगले २ लू० में १-१ ट्रि०ट्रे० बनायें, (हुक पर लू० रखें और एकसाथ धागा खीच लें) २ बार इसी प्रकार एक जोड़ने वाला ट्रि०ट्रे० बनेगा, ९ चे०, १ लू० छोड़ें, अगले लू० में १ ड०क०, ९ चे०, २ लू० छोड़ें, अगले लू० में १ ड०क०, चिह्न * से दो०, अंत में पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

दूसरी पंक्ति: पूर्व के स्लि०स्टि० में १ ड०क०, * अगले स्पे० में ९ ड०क०, अगले जोड़ने वाले ट्रि०ट्रे० में १ ड०क०, (अगले स्पे० में ९ ड०क०, अगले ड०क० में १ ड०क०) दो बार, चिह्न * से दो० अंत में पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

तीसरी पंक्ति: पूर्व के स्लि०स्टि० में १ ड०क०, एक ट्रि०पी०, * अगले ५ ड०क० में प्रत्येक में एक-एक ड०क०, एक ट्रि०पी०, चिह्न * से दो०, अंतिम बार १ ड०क० और एक ट्रि०पी० के स्थान पर पहले ड०क० में एक स्लि०स्टि० बनायें। धागा तोड़ दें।

लैम्पशेड पर मोटिफ से बनी बेल रखकर चारों तरफ से सिल दें।

जिल्द पर बनी बेल: ५ चे० बनायें।

पहली पंक्ति: हुक से पांचवीं चे० में १ ड०ट्रे०, * ४ चे०, पिछले ड०ट्रे० में १ ड०ट्रे०, चिह्न * से ७४ बार और दो० (कुल ७६ लू० बनेंगे) बनाते समय धागा मुड़ने न पाए, यह सावधानी रखें। पिछले ड०ट्रे० में एक स्लि०स्टि०।

दूसरी पंक्ति: २ चे०, पिछले स्लि०स्टि० में १ ट्रे०, * (३ चे०, क्ल० बनाने के लिये अगले ड०ट्रे० के टॉप पर २ ट्रे० बनायें और प्रत्येक लू० हुक पर ही रखे, फिर से धागा हुक पर लें और हुक पर रखे सभी लू० में से एक साथ खीच लें) १४ बार बनायें, ३ चे०, अगले ड०ट्रे० के टॉप पर (एक क्ल०, ३ चे०) दो बार बनायें, १ क्ल०, (३ चे०, अगले ड०ट्रे० के टॉप पर एक क्ल०) २१ बार बनायें, ३ चे०, अगले ड०ट्रे० के टॉप पर (एक क्ल०, ३ चे०) दो बार बनायें, १ क्ल०, ३ चे०, अगले ड०ट्रे० में १ क्ल०, चिह्न * से एक बार और दो०, अंतिम बार क्ल० न बनायें, पहले ट्रे० में १ स्लि०स्टि०।

तीसरी पंक्ति: पहले स्लि० स्टि० में १ ड०क०, * अगले स्पे० में ३ ड०क०, अगले क्ल० में १ ड०क०, चिह्न * से दो०, अंतिम बार १ ड०क० के स्थान पर पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

चौथी पंक्ति: पहले स्लि० स्टि० में १ ड०क०, अगले ३ ड०क० में से प्रत्येक में एक ड०क०, * ४ चे०, हुक से चौथी चे० में १ ड०क० (३ चे० और १ ड०क०) दो बार (एक ट्रि०पी० बनेगा), एक ड०क० छोड़ें, अगले ७ ड०क० में से प्रत्येक में एक ड०क०, चिह्न * से ६ बार और दो०, (एक ट्रि०पी० छोड़ें, १ ड०क० छोड़ें, अगले ३ ड०क० में प्रत्येक में एक-एक ड०क०) २ बार (एक ट्रि०पी०, १ ड०क० छोड़ें, अगले ७ ड०क० में से प्रत्येक में एक-एक ड०क०) ११ बार दो०, (एक ट्रि०पी०, १ ड०क० छोड़ें, अगले तीन ड०क० में से प्रत्येक में १ ड०क०) २ बार, एक ट्रि०पी०, एक ड०क० छोड़ें, अगले ७ ड०क० में से प्रत्येक में एक-एक ड०क०, पहले चिह्न * से एक बार और दो०, अंतिम बार ४ ड०क० के स्थान पर पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

पांचवीं पंक्ति: पहले स्लि० स्टि० के स्थान पर १ ड०क०, * (११ चे०, ६ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०) ७ बार, ११ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, ११ चे०, २ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, ११ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, (११ चे०, ६ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०) १० बार, ११ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, ११ चे०, २ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, ११ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क० पहले चिह्न * से एक बार और दो०, अंतिम बार १ ड०क० के स्थान पर पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

छठीं पंक्ति: प्रत्येक लू० में ११ ड०क०, पहले ड०क० में एक स्लि०स्टि०।

सातवीं पंक्ति: * अगले २ ड०क० में से प्रत्येक में एक-एक ड०क०, ३ चे० १ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में एक ड०क०, ५ चे०, १ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०, ३ चे०, एक ड०क० छोड़ें, अगले २ ड०क० में से प्रत्येक में एक ड०क०, २ ड०क० छोड़ें, चिह्न * से दो०, अंत में पहले ड०क० में एक स्लि०स्टि०, धागा तोड़ दें।

तैयार करना: किताब के कवर के लिये नाप के अनुसार कपड़े में से टुकड़े काट लें। सीवन के लिये १.५ सेमी० अतिरिक्त दबाव रखें। किताब के कवर पर चित्र की सहायता से चारों तरफ क्रोशिये से बनाई बेल सफाई से लगाकर सिल दें।

—सौजन्य: मधुरा कोट्स

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

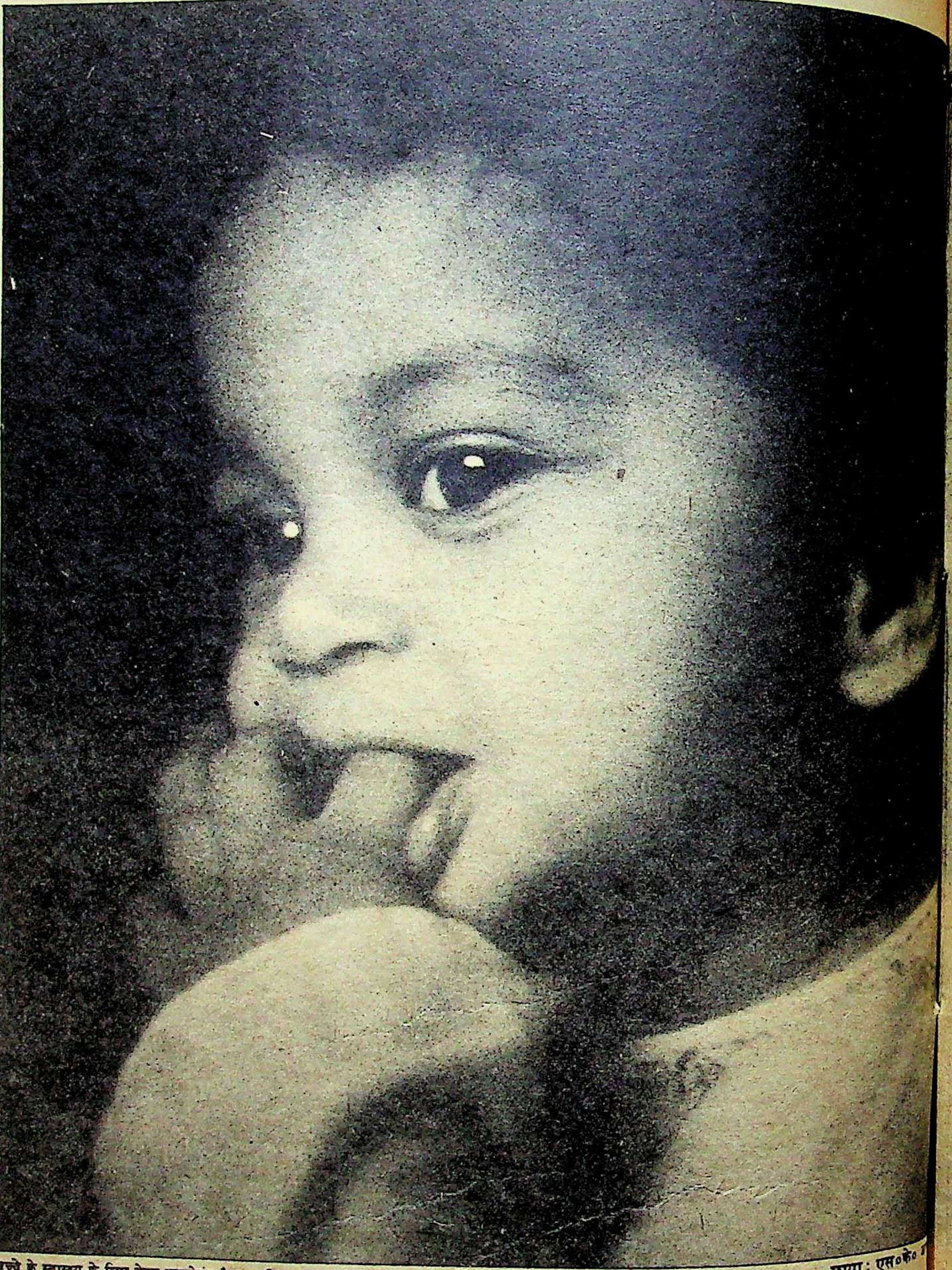
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूध का विकल्प है वनस्पतिज दूध

बच्चों में कुपोषण तीसरी दुनिया के देशों में आज की ज्वलंत समस्या है। महंगाई या अकाल, ऊपर से बढ़ती हुई आबादी के कारण बच्चों को न तो भरपेट भोजन मिल पा रहा है, न उचित पोषण। फलस्वरूप वे भीषण रूप से रोगों के शिकार होते जा रहे हैं। इन समस्याओं के समाधान के लिए वैज्ञानिकों ने अनेक सस्ते, सुलभ, पौष्टिक आहारों का निर्माण किया है। उन्हीं में से वनस्पतिज दूध भी एक है।

साधारण दूध एक संपूर्ण आहार माना जाता है। इसमें वे सभी पोषक तत्व मिलते हैं, जो बढ़ते हुए बच्चों, गर्भवती एवं धात्री माताओं या बीमारों के लिए जरूरी है। वैसे हर उम्र के लोग दूध का उपयोग कर सकते हैं। यह न केवल पेय के रूप में प्रयुक्त होता है, बल्कि इससे दही, घी, मक्खन, छेना, मट्ठा, छेना पानी जैसे अन्य पौष्टिक पदार्थ भी प्राप्त किए जा सकते हैं। महंगा और अनुपलब्ध होने के कारण, इस प्राकृतिक दूध का विकल्प वैज्ञानिकों ने निकाला है—वनस्पतिज दूध के रूप में। भारत के मैसूर स्थित सेंट्रल फूड टेक्नालॉजिकल रिसर्ज इंस्टीट्यूट का इस दिशा में काफी योगदान है।

वनस्पतिज दूध के रूप में सोयाबीन, मूंगफली तथा नारियल का दूध पीने योग्य माना गया है। वैसे



बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है वनस्पतिज दूध

छाया: एस०के०

दूध की तुलना में वनस्पतिज दूध भी कम पौष्टिक नहीं होता। इससे भी बच्चे का वैसा ही विकास होता है, जैसा सामान्य दूध से। आप भी सरलता से वनस्पतिज दूध घर में तैयार कर सकती हैं।

तो दुनिया के सभी देशों में बच्चों के लिए गाय का दूध उत्तम आहार है। कुछ देशों में भैंस का दूध भी सहायक आहार के रूप में प्रयुक्त होता है। अन्य स्तनपायी जैसे—बकरी, भेड़ और ऊंटनी का दूध भी कहीं-कहीं उपयोग में लाया जाता है। इन पारम्परिक दूध की तुलना में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

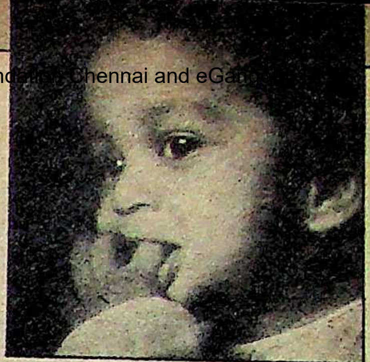
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नवनिर्मित नवस्पतिज दूध भी कम पौष्टिक नहीं है।

सोयाबीन का दूध : सोयाबीन की खेती संयुक्त राज्य अमेरिका तथा एशिया के अनेक देशों में की जाती है। यह प्रोटीन का उत्तम एवं सस्ता साधन है। अनेक देशों ने सोयाबीन से परिष्कृत भोज्य पदार्थ बनाने के प्रयास किए हैं। सोयाबीन के दूध का उपयोग कई वर्षों से चीन तथा इन्डोनेशिया में हो रहा है। यह दूध मुख्य रूप से बच्चों को दिया जाता है। जिन बच्चों को पशु-दूध के लैक्टोज से एलर्जी होती है, उनके लिए यह लैक्टोज रहित दूध लाभकारी है। अन्य देशों में से ऐसी विधियां विकसित की गई हैं, जिनमें सोयाबीन, मूंगफली के प्रोटीनयुक्त दूध के आधार पर शुष्क दुग्ध आहार बनाये जाते हैं। इन दूधों से बच्चों का वैसा ही विकास होता है जैसा सामान्य दूध से।

सोयाबीन से दूध बनाने के लिए सोयाबीन को पांच घण्टे के लिए पानी में भिगोते हैं। फिर रगड़ कर छिलके को छुड़ा लिया जाता है। सोयाबीन की दाल को पीसकर पानी के साथ घोल बनाकर पन्द्रह मिनटों के लिए उबाला जाता है। उबालने से इसके विषैले तत्व नष्ट हो जाते हैं फिर इसे ठण्डा करके छान लेते हैं। छने घोल में आधा कप चूने का पानी, चीनी हलका नमक, पिसी इलायची मिलाते हैं। इस दूध में ग्लूकोज, चीनी और शहद भी मिलाया जा सकता है।

मशीनों द्वारा दूध बनाने के लिए सोयाबीन के छिलके निकालकर उसे तीस मिनट तक छह किग्रा० दाब पर गरम करते हैं। इससे सोयाबीन के विषैले तत्व ट्रिप्सिन, विकास अवरोधक और हीम एग्ल्यूटिनिन्स नष्ट हो जाते हैं। बाद में इसे महीन पीसकर छान लिया जाता है और चीनी, विटामिन तथा खनिज लवण मिलाकर पौष्टिक बनाया जाता है। इस द्रव को दूध के रूप में प्रयुक्त करते हैं या फुहार विधि (स्प्रे डायर) से सुखाकर चूर्ण बना लिया जाता है।



मूंगफली का दूध : मूंगफली के दानों को हलका भूनकर लाल छिलके हटा दिये जाते हैं। फिर कुछ देर पानी में भिगोकर सिल पर महीन पीस लेते हैं। पिसी पीठी में वजन का सात गुना पानी मिलाकर पतला घोल बनाते हैं। इसमें चूने का पानी (खाने वाले चूने का पानी, एक लिटर दूध में सौ मिलीलिटर) मिलाया जाता है। इससे दूध स्थिर हो जाता है। कैल्शियम की मात्रा भी बढ़ जाती है। इस दूध को महीन कपड़े से छानकर उबालते हैं, जिससे अप्रिय गंध दूर हो जाये। इच्छानुसार चीनी मिलाकर मीठा कर लिया जाता है। इस दूध में दही का जामन मिलाकर दही के रूप में जमाकर भी खाया जा सकता है।

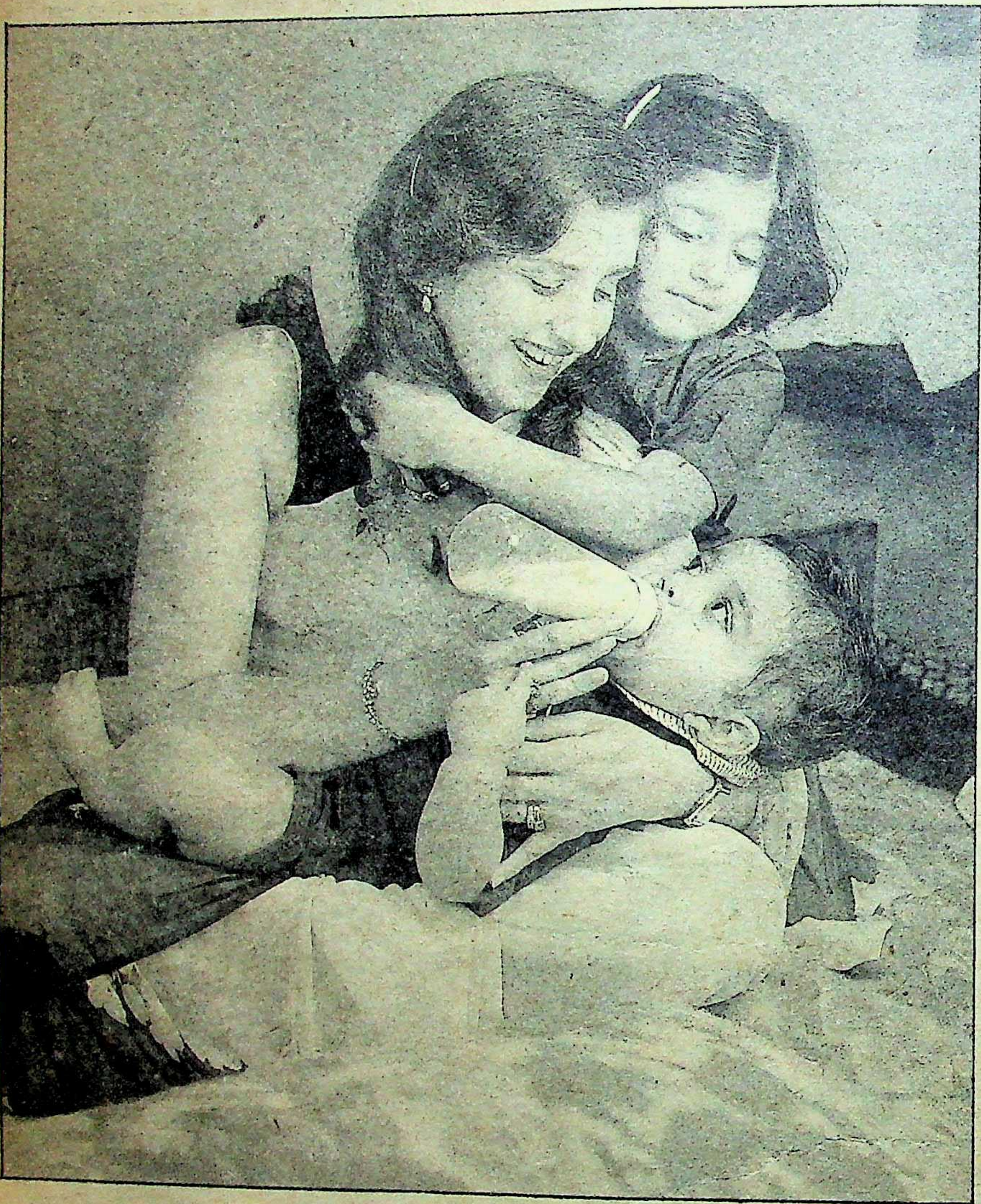
नारियल का दूध : नारियल का दूध अच्छे पके खोपरे से बनता है। खोपरे को पीसकर उसमें छह गुना पानी मिलाकर पतला करते हैं। सोडियम बाय कार्बोनेट की एक प्रतिशत मात्रा मिलाई जाती है। नारियल के दूध में ८६.८ प्रतिशत नमी, ०.८ प्रतिशत प्रोटीन, ७.२ प्रतिशत वसा तथा प्रति १०० ग्राम से ७६ कैलोरी प्राप्त होती है। यदि नारियल और सोयाबीन के दूध की बराबर मात्रा मिलाकर उसमें अलग से ४ प्रतिशत चीनी मिला दें, तो अधिक पौष्टिक दूध बनेगा।

वनस्पतिज दूध कुपोषण की समस्या हल करने की दिशा में काफी हद तक सफल सिद्ध हुए हैं। आम घरों में गृहणियां भी मूंगफली या नारियल के दूध व दही का उपयोग कर दैनिक आहार में विभिन्नता ला सकती हैं।

—गीता पुष्प शॉ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



छाया: विजय कुलरकार

छोटे से प्यार, बड़े को दुत्कार

छोटा बच्चा घर में आते ही बड़ा बच्चा अपने को उपेक्षित महसूस करने लगता है। मम्मी उसे बदली-बदली नजर आने लगती है। आखिर क्यों? लालन-पालन से जुड़ी महत्वपूर्ण रचना।

मम्मी के पास लेटी छोटी-सी गुड़िया, तीन वर्षीय चिंटू को बहुत प्यारी लग रही थी। उसे तो लगा जैसे उसके और खिलौनों की तरह यह भी एक खिलौना है, जिसे मम्मी के पास न होकर उसके पास होना चाहिए था। पहले तो उसने हाथ बढ़ाकर मम्मी से उसे मांगा लेकिन जब मम्मी ने उसकी गोद में न दिया, तो वह लेटी हुई बहन को छूकर सन्तोष कर रहा था। वह कभी उसका हाथ खींचता, तो कभी पैर, मम्मी ने उसका हाथ पकड़कर हटाया तो थोड़ी देर के लिए चिंटू चुपचाप खड़ा हो गया। मम्मी की नजर बचाकर वह अपनी अंगुली गुड़िया की आंखों में घुसाने ही जा रहा था, कि मम्मी ने जोर से डांट दिया, "हटेगा नहीं यहां से। अबकी बार गुड़िया को हाथ लगाया तो मार-मार कर मुंह लाल कर दूंगी। कहते-कहते चिंटू की कमर में हाथ से प्रहार भी कर दिया मम्मी ने। मम्मी की डांट और मार खाकर चिंटू एकदम सहम गया।

चिंटू की इन हरकतों को देखकर मम्मी चिंटू को छोटी गुड़िया के पास फटकने तक न देती। बेचारे चिंटू का बहुत मन करता कि वह छोटी गुड़िया के साथ खेले, उसे छूकर देखे, लेकिन जैसे ही वह गुड़िया के पास पहुंचता, फौरन मम्मी चिल्लाती, "सुना नहीं, कहां जा रहा है? गुड़िया के पास गया तो बहुत मार खायेगा।" मम्मी सोचती, "क्या भरोसा इस लड़के का। कहीं छोटी बच्ची के हाथ-पैर खींच दिये या आंख में अंगुली घुसा दी तो क्या होगा इस नन्हीं-सी जान का।"

चिंटू की मम्मी का सोचना उचित है। पर एक बच्चे की शारीरिक सुरक्षा का ध्यान रखते हुए दूसरे बच्चों की भावनाओं की सुरक्षा का खयाल रखना भी बहुत जरूरी है। मम्मी की इस डांट-फटकार से उसके मन में बहन के प्रति विद्रोह की भावना जाग सकती है। वह कोई बहन का दुश्मन तो है नहीं। हां, नासमझ अवश्य है, जो यह नहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जानता, कि उसकी इन हरकतों से बहन को कोई हानि भी हो सकती है।

दूसरे बच्चे के आने पर पहला बच्चा प्रायः ईर्ष्यालु हो उठता है। उसका यह व्यवहार न्यायसंगत है, क्योंकि कुछ दिन पहले तक वही एकमात्र मम्मी का दुलारा और आंख का तारा होता था। अपने विद्रोह के द्वारा वह मम्मी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने का प्रयास करता है। मौका पाते ही वह छोटे भाई-बहन से बदला लेने का प्रयास करता है। कभी चिकोटी काटता है, तो कभी चुपके से बाल ही खींचकर भाग जाता है। उसकी क्रिया-कलापों के पीछे छिपा मनोभाव तो यह है कि वह स्वयं को उपेक्षित महसूस कर रहा है, वह इस उपेक्षा से छुटकारा चाहता है।

हमेशा मम्मी के साथ सोने वाला राहुल जब छोटू के होने के बाद भी मम्मी के पास ही सोने आ गया, तो मम्मी ने कहा, "बेटे तुम अब पापा के साथ सोओ, मेरे पास छोटू सो रहा है।" पर राहुल मम्मी की बात मानने को तैयार न था। अब तक तो मम्मी पर एकछत्र उसी का अधिकार था। पर एकछत्र उसी का अधिकार था। यह छोटू कहां से आ गया? कुछ देर तो मम्मी उसे प्यार से समझाती रहीं, लेकिन जब राहुल ने जिद ही पकड़ ली, तो 'लातों के भूत बातों से नहीं मानते' कहते हुए मम्मी ने उसके कोमल गालों में तड़ातड़ तीन-चार थप्पड़ जड़ दिये और पापा के पलंग पर पटक दिया। धीरे-धीरे राहुल चिड़चिड़ा हो गया।

राहुल को चिड़चिड़ा बनाने की जिम्मेदार अगर देखा जाये तो उसकी मम्मी ही हैं। राहुल को मारकर पापा के साथ सुलाने के स्थान पर अगर उसकी मम्मी बच्चे का मन रखने के लिए उसे अपने पास ही सुला लेती, तो बच्चा भी खुश हो जाता। बच्चे के सोने पर भी तो उसे पापा के पास लिटाया जा सकता था। पर मम्मी की मार और डांट ने तो बच्चे के कोमल मन में यह विश्वास जमा दिया कि मम्मी मुझसे ज्यादा छोटू को प्यार करती हैं।

उर्मिला जब भी अपनी छोटी बिटिया को गोद में उठाती तो उसकी चार वर्ष की बड़ी बेटी चारू कुछ मायूस हो जाती, वह भी दौड़कर मम्मी की गोद में बैठने का प्रयास करती पर उर्मिला उसका हाथ पकड़कर हटा देती। गोद में बैठने का शौक चारू में एकाएक पनपने पर पहले तो उर्मिला ने कुछ ध्यान न दिया, लेकिन एक दिन जब कुछ गुस्सा होते हुए चारू ने कहा, "आप तो हरदम छुटकी को ही प्यार करती हैं। हमें तो गोद में कभी भी नहीं लेतीं। उसी क्षण गोद में लेटी बच्ची को उर्मिला ने पलंग पर लिटा दिया। बड़ी बेटी की मनोदशा को वह समझ चुकी थी। अब तो यदा-कदा उर्मिला चारू के सामने छुटकी की बातें करते हुए कहती, "हमारी चारू बिटिया कितनी अच्छी है। कभी कपड़ों में सू-सू नहीं करती। एक यह छुटकी है सारे दिन कपड़े गीले करती है।" इससे चारू के मन में और विश्वास जमा कि मम्मी सिर्फ मुझे ही प्यार करती हैं।

सचमुच उर्मिला ने अपनी बड़ी बिटिया को विद्रोही, जिद्दी बनने से पहले ही बचा लिया। ऐसी स्थिति का सामना किसी भी मां को करना पड़ सकता है। पर एक समझदार मां अपनी समझ द्वारा इस मुसीबत से आसानी से छुटकारा पा सकती है।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

भूल सुधार

'मनोरमा' फरवरी प्रथम अंक (दावत-सत्कार विशेषांक) में पृष्ठ १७ पर प्रकाशित लेख 'कॉफी पार्टी हो या शाम की बैठकबाजी' में 'सूजी की पकौड़ी', 'फ्रूट स्टिक स्नैक' तथा 'मेवा स्टफ्ट मिठाई' व्यजन विधियों के साथ लेखिका का नाम छपने से रह गया है। इन व्यंजन विधियों की लेखिका हैं सुश्री समीरा गुप्ता।

इसी अंक में पृष्ठ ७२ पर प्रकाशित लेख 'फौजी सत्कार' के अंतर्गत 'राजमा के कबाब' तथा 'रोटी के रोल्स' व्यंजन विधियों की लेखिका श्रीमती उषा श्रीवास्तव हैं। कृपया पाठिकाएं सुधार कर पढ़ें। भूल के लिए हमें खेद है।

—सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या तलाक आपकी समस्याओं का हल है ?

सोचिए, क्या तलाक के बाद आप वास्तव में अधिक सुखी रहेंगी ? शांत और तटस्थ भाव से चिंतन करें, तो आपके सामने चौंकाने वाले परिणाम आएंगे।

'मुझे तलाक चाहिए।' यह वाक्य कल की अपेक्षा आज कितनी सहजता से निकल रहा है। पति-पत्नी के अहं का टकराव छोटे-छोटे झगड़े और फिर अपने अहं को तुष्ट करने के लिए घर से निकलकर अदालत में जाकर यह कहना, 'मुझे तलाक चाहिए।' कितना सामान्य हो रहा है। तलाक से विघटित होने वाले परिवारों की संख्या पिछले कुछ समय में काफी बढ़ी है। यह संख्या शायद और ज्यादा बढ़ी होती, यदि हमारे कानून ने तलाक प्रक्रिया में पति-पत्नी को अलग रहकर सोचने-विचारने का समय न दिया होता।

अक्सर तलाक से पूर्व लोग तलाक के बाद के जीवन के बारे में नहीं सोचते, वे हर कलह का एकमात्र सीधा उपाय तलाक को ही मान बैठते हैं, लेकिन क्या वास्तव में तलाक उतना सीधा और आसान उपाय है जितना सोचा जाता है? क्या तलाक के बाद लोग वास्तव में अधिक सुखी होंगे? यदि किसी के होठों पर या खयालों में 'मुझे तलाक चाहिए' जैसा वाक्य अक्सर आता है, तो उसे चाहिए, कि कोई कदम उठाने से पूर्व मुद्दों पर विचार अवश्य करें। शांत और तटस्थ भाव से चिंतन करें, तो आपके सामने चौंकाने वाले परिणाम आएंगे।

आप निम्न प्रश्नों के उत्तर दें और फिर अंत में दिए गए नियमानुसार गणना करें और देखें, कि क्या आप तलाक के बिना नहीं रह सकतीं?

१. क्या आप अपने बीते वैवाहिक जीवन की याद करते समय—

क. बहुत कड़वाहट और गुस्से से भर जाती हैं?

ख. खेद से भर जाती हैं और सोचती हैं, कि यदि आप दोनों प्रयास करें, तो संबंध सुधर सकते हैं।

ग. कुछ उदास हो जाती हैं, किन्तु आपको पति का प्यार और खुशियों की याद आती है?

२. तलाक कानून के बारे में आपका ज्ञान—

क. शून्य है।

ख. बहुत थोड़ा है।

ग. ठीक है और आप ज्यादा जानने के लिए प्रयत्नशील हैं।

३. तलाक का निर्णय लेने के बाद सर्वप्रथम आप क्या करेंगी?

क. मानसिक आघात को कम करने के लिए घूमेंगी।

ख. परिचितों और परिजनों से सहायता और सलाह मागेंगी।

ग. एक अच्छा वकील ढूंढेंगी।

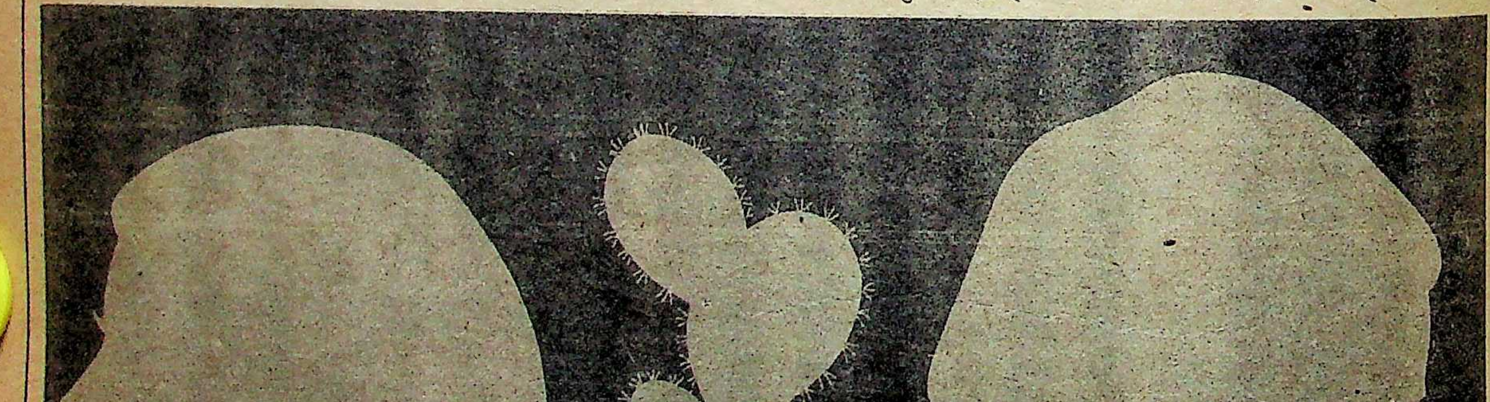
४. आपको लगता है, कि आपके पति अदालत में आप पर बेबुनियाद और बेहूदे आरोप लगाने जा रहे हैं। आप—

क. जवाब में आरोपों की फेहरिस्त तैयार करेंगी। जैसे को तैसा जवाब देंगी।

ख. आश्चर्यचकित होंगी, किन्तु आप उन पर इस तरह के आरोप नहीं लगाएंगी। हां, यदि आपके वकील की राय में यह आवश्यक हुआ, तो आप यही करेंगी।

ग. पति से बात करेंगी और प्रयास करेंगी, कि तलाक पूर्णतः शिष्ट तरीके से हो।

५. क्या यह विचार, कि



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज़मीन-जायदाद के संयुक्त अधिकार को बांटने के लिए आपको अपना घर छोड़कर दूसरी जगह जाना होगा—

क. आपको इस कदर भ्रमित कर देता है या डरा देता है, कि आप उसके बारे में स्वयं न सोचकर वकील के ऊपर छोड़ देना चाहेंगी?

ख. आपको चिंतित कर देता है, किन्तु यदि जाना है, तो फिर जाना है।

ग. आपको दुखी कर देता है। हो सकता है, कि पति की तरह आप में भी प्रतिशोध की भावना हो, किन्तु आप प्रयास करेंगी, कि सब कुछ ईमानदारी के साथ तय हो जाए।

६. आपके वकील आपको बताते हैं, कि आपके पति बच्चों को अदालत से अपने साथ रखने की अनुमति मांगेंगे, यद्यपि उन्हें यह अनुमति मिलने की संभावना बिलकुल नहीं है। आप—

क. बिलकुल नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति में पहुंच जाएंगी और बच्चों से बिछड़ने की बात कभी सपने में भी नहीं सोचेंगी।

ख. तनाव की स्थिति में पहुंच जाएंगी, किन्तु बाद में वकील के साथ यह जांच करेंगी, कि क्या अदालत पति को बच्चे सौंप सकती है?

ग. आघात लगेगा कि आपके पति बच्चों को मांगेंगे, किन्तु जब आप यह जान जाएंगी, कि यह केवल धमकी है और पति वास्तव में कुछ और चाहता है तो आप अपने वकील से सलाह-मशविरा करेंगी।

७. यदि तलाक प्रक्रिया के दौरान आपकी सास आपको बार-बार पति के पास वापस जाने को कहती हैं और कई बार आप पर शादी तोड़ने का आरोप लगाती हैं, तो क्या आप—

क. उनसे तीखी जिरह करेंगी और अपनी शादी को कोसेंगी।

ख. प्रारंभ में बहस करेंगी, किन्तु बाद में बात करना कम कर देंगी?

ग. शुरू में उनसे कुछ नहीं कहेंगी किन्तु बाद में उनको बात करने के लिए मना कर देंगी, क्योंकि आप नहीं चाहतीं, कि पहले से ही परेशान व्यक्ति को और परेशान किया जाय।

८. अदालत से गुजारा भत्ता मिल जाता है, किन्तु आपका जीवन स्तर पहले की अपेक्षा अब बहुत नीचा है। क्या आप—

क. अदालत में भत्ता बढ़ाने के लिए याचिका दाखिल करेंगी?

ख. खिन्न हैं, किन्तु धीरे-धीरे अपनी आय बढ़ाने के साधन खोजेंगी?

ग. पहले से ही जानती थीं, कि यह होगा, अतः आपने उपाय खोज रखे हैं?

९. तलाक के बाद क्या आप—

क. शादी की अंगूठी पहने रहेंगी?

ख. थोड़े समय तक पहने रहेंगी और फिर उतार कर रख देंगी?

ग. तुरन्त उसे उतार कर रख देंगी?

१०. तलाक के बाद यदि बच्चों का स्वभाव और रंग-ढंग बदल जाए, वे व्यर्थ चीखने-चिल्लाने लगें, आपसे बदसूलूकी करें, आदि-आदि, तो क्या आप—

क. टूट कर बिखर जाएंगी?

ख. निराश होंगी, किन्तु स्थिति से समझौता कर लेंगी और यह प्रयास करेंगी, कि बच्चे भी ऐसा ही करें। जो हो गया सो हो गया।

ग. समस्याओं से सख्ती से निबटेंगी, क्योंकि इनका अनुमान आपको पहले से ही था।

११. कुछ समय बीतने के बाद यदि आपको अकेलापन काटने को दौड़े, तो क्या आप—

क. यह मान लेंगी, कि अब आपको कोई नहीं चाहेगा और अब आप बिलकुल अकेली हैं?

ख. परेशान हो जाएंगी, किन्तु कोई हल ढूंढने का साहस नहीं कर पाएंगी?

ग. अकेलेपन से लड़ने के लिए किसी का इंतजार न करके स्वयं पहल करेंगी?

अकसर तलाक से पूर्व लोग तलाक के बाद के जीवन के बारे में नहीं सोचते, वे हर कलह का एकमात्र सीधा उपाय तलाक को ही मान बैठते है; लेकिन क्या वास्तव में तलाक उतना सीधा और आसान उपाय है जितना सोचा जाता है?

१२. तलाक से पहले घर की दैनिक समस्याओं जैसे छत का बरसात में टपकना आदि से आपके पति निबटते थे, अब तलाक के बाद आप—

क. ऐसे समय में फूट-फूट कर रोएंगी और कुछ नहीं करेंगी।

ख. कुछ परेशान होंगी, फिर या तो स्वयं उनसे निबटेंगी या किसी परिचित से सहायता मांगेंगी।

ग. समझदारी से कार्य करेंगी और आवश्यकतानुसार मैकेनिक, मिस्त्री आदि की सहायता लेंगी।

१३. प्रारंभ में आपके बहुत से मित्र थे, किन्तु तलाक के बाद अचानक ही आपसे वे मिलना कम कर देते हैं, आपके यहां उनका और उनके यहां आपका आना-जाना कम हो जाता है, क्योंकि अब आप अकेली हैं—क्या आप—

क. चुपचाप घर पर बैठ जाएंगी और अपनी स्थिति से समझौता कर लेंगी।

ख. एक-दो बार कोशिश करेंगी, कि फिर से आपके मित्र उसी तरह बन जाएं। और यदि ये कोशिशें नाकामयाब हुईं, तो आप चुपचाप बैठ जाएंगी?

ग. अपने मित्रों को घर पर आमंत्रित करेंगी (यद्यपि अकेले उनका स्वागत करते आपको अजीब-सा लगेगा) और कोशिश करेंगी कि आपका सामाजिक दायरा बढ़े।

१४ यदि तलाक के बाद आपके पति कभी-कभी बच्चों को लेने आएं, तो क्या आप—

क. उन्हें घर में घुसने नहीं देंगी या यदि घुसने देंगी तो उन पर बच्चों को बिगाड़ने का आरोप लगाकर लड़ने लगेंगी।

ख. आप उतना सौहार्दपूर्ण व्यवहार नहीं करेंगी, जितना आप करतीं। बल्कि बिना कुछ बोले अपने व्यवहार से मन के आक्रोश व कुण्ठा को कुछ इस प्रकार प्रकट करेंगी, कि बच्चों का मूड सारे दिन के लिये खराब हो जाये।

ग. संयत और सभ्य होने का पूरा प्रयास करेंगी और मन में उठ रही तमाम विरोधी भावनाओं को दबाने का प्रयत्न करेंगी।

१५. आपको बच्चों, मकान या धन के संबंध में कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना है क्या आप—

क. समझती हैं कि आप यह निर्णय स्वयं कर पाने में असमर्थ हैं और किसी भी परिचित व्यक्ति को सहायता हेतु बुलाना चाहेंगी?

ख. बात को टालने का प्रयास करेंगी जब तक कि निर्णय लेना निहायत आवश्यक न हो जाए।

ग. स्वयं यह विश्वास करने का प्रयत्न करेंगी, कि आप न तो अक्षम हैं और न ही असहाय, आप अपनी समस्याओं से निबट सकती हैं।

परिणाम: प्रत्येक उत्तर के लिए क ७ अंक, ख ४ अंक और ग के लिए २ अंक जोड़ें और देखें कि आप कहां हैं।

९० से ऊपर अंक: आप तलाक के बारे में कभी न सोचें, क्योंकि आपकी परेशानियों का यह हल नहीं है। आप तलाक लेकर सुखी नहीं हो सकेंगी। आप या तो वास्तव में विवाहित ही रहना चाहती हैं और तलाक को केवल पति से बदला लेने का साधन बना रही हैं या फिर आप विवाहित जीवन पर इतनी निर्भर हो चुकी हैं, कि आप अकेलेपन, अपराध-बोध, असुरक्षा और दैनिक समस्याओं, सामाजिक बहिष्कार तथा बच्चों पर गलत प्रभाव की स्थितियों से अकेले निबटने में असमर्थ हैं। आप अपने पति से इतनी ज्यादा घुल-मिल गई हैं, उन पर

(शेष पृष्ठ ४५ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रसव के बाद स्वस्थ कैसे रहें ?

प्रसव के पश्चात प्रसूता का खान-पान कैसा हो ? क्या-क्या सावधानियां उसे अपनानी चाहिए ? इस संबंध में उपयोगी सुझाव दे रही हैं, डा० बीना बापट।

लड़की के पैर भारी होते ही घर में आनन्द की लहर उठने लगती है। साथ ही तरह-तरह की आशंकाओं से भी मन घिरने लगता है। लिहाजा सकुशल नन्हे-मुन्ने के जन्म के लिए नौ महीने एड़ी-चोटी का जोर लगाकर सभी जगह से एहतियात बरते जाते हैं, मगर प्रसव के बाद अचानक बच्चे के लालन-पालन की बढ़ी हुई जिम्मेदारी से आक्रांत मां अपने लिए समय नहीं निकाल पाती, जिससे प्रायः बहुत खतरनाक परिणाम सामने आते हैं।

आधुनिक युग में महिलाएं भी कामकाजी हो गयी हैं। इससे महिला के लिए खुद अपना ध्यान रखना और भी कठिन हो गया है। घर-बाहर की जिम्मेदारी और साथ ही नवागन्तुक की जरूरतें पूरी करते-करते प्रसूता इतनी थक जाती है कि पूरा सन्तुलित आहार, व्यायाम और आराम उसके लिए दुर्लभ हो जाता है। फलतः कुछ इस तरह की तकलीफें उसका दामन पकड़ लेती हैं जो कि ताउम्र उसके लिए सिरदर्द बन जाती हैं।

अगर देखा जाए तो सिर्फ थोड़े से एहतियात बरतने पर बहुत से रोगों से बड़ी आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

सबसे पहले जिस चीज का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है और जो प्रायः महिलाएं नहीं रख पातीं, वह है—स्वच्छता। स्वच्छता जच्चा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और बच्चा दोनों के लिए ही बहुत जरूरी है। मां अगर साफ नहीं रहती, तो उसे योनि द्वार की बीमारियां और गर्भाशय की बीमारियां होने का अंदेशा रहता है, जैसे—बदबूदार पानी जाना, कमर में दर्द, पीठ में दर्द। इसके अलावा सिरदर्द, जोड़ों में दर्द, पैर-दर्द, मांसपेशियों में खिचाव, आंख और दांत का कमजोर होना या बालों का झड़ना या कांतिविहीन हो जाना, त्वचा का रूखा हो जाना, पेट में दर्द या चेहरे पर झाई जैसी शिकायतें हो सकती हैं।

इन परेशानियों से बचने के लिए मां को रोज नहाना चाहिए। साफ धुले कपड़े प्रयोग करने चाहिए। गुप्त अंगों को मूत्र-विसर्जन के बाद एन्टीसेप्टिक दवा डालकर गर्म पानी से धोना चाहिए। इसमें बिलकुल भी लापरवाही नहीं करनी चाहिए। लापरवाही बरतने पर कीटाणुओं के संक्रमण की गुंजाइश रहती है और ल्यूकोरिया जैसी बीमारी के लिए रास्ता खुल जाता है। इसके अलावा स्तनों की भी पर्याप्त सफाई रखनी चाहिए। बच्चे को स्तनपान जरूर कराना चाहिए, क्योंकि ऐसा न करने से दूध स्तनों में जमने लगता है और दर्द शुरू हो जाता है। अक्सर वहां पर गठ्ठी-सी बन जाती है, जो फोड़ों का रूप भी ले लेती है। अतः कोशिश हमेशा यह होनी चाहिए, कि बच्चा स्तनपान करे। इसके लिए उसे शुरू से सिखाना पड़ता है और प्रयास करना पड़ता है, कि वह निपिल चूसे। यह एक बहुत ही महत्व की बात है, कि बच्चा जितना ज्यादा दूध चूसेगा, अगर महिला पूर्ण और सन्तुलित भोजन लेती है तो उतना ही ज्यादा दूध बनेगा। मां के दूध से बच्चे को बहुत ज्यादा लाभ पहुंचेगा, क्योंकि शुरू के तीन दिनों में जो दूध उतरता है, वह बच्चे को कई तरह की बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा मां अगर स्वच्छता का ध्यान नहीं रखेगी, तो उसका असर बच्चे पर भी पड़ेगा। जैसे बाहर से तुरन्त आकर बिना स्तन पोंछे बच्चे को दूध पिलाया जाएगा, तो बच्चे को मां का

कुछ लोगों का विश्वास है कि प्रसूता का कमरा एकदम बन्द करके रखना चाहिए, यह एकदम गलत धारणा है। जिस कमरे में जच्चा-बच्चा रहते हैं, वहां खुली हवा, धूप आना बहुत जरूरी है, अन्यथा जच्चा-बच्चा की जान का भी खतरा हो सकता है

पसीना, धूल सभी कुछ लगेगा।

कुछ लोगों का विश्वास है कि प्रसूता का कमरा एकदम बन्द करके रखना चाहिए, यह एकदम गलत धारणा है। जिस कमरे में जच्चा-बच्चा रहते हैं, वहां खुली हवा, धूप आना बहुत जरूरी है, अन्यथा जच्चा-बच्चा को जान का भी खतरा हो सकता है। खुली हवा और खुली धूप जच्चा-बच्चा दोनों को तमाम रोगों से मुक्त रहने में भी सहयोग देती है। जच्चा और बच्चा के कमरे में धूनी जमाने का बहुत पुराना रिवाज है, जो बहुत सार्थक है, क्योंकि इसमें कुछ ऐसे रोगाणुनाशक तत्व होते हैं, जो वातावरण को स्वच्छ करके मां और बच्चे दोनों को बहुत से रोगों से मुक्त रखते हैं। इसी तरह पुराने समय से हमारे यहां जो अजवाइन व लौंग का पानी या सादा उबला हुआ पानी प्रसूता को दिया जाता है, वह पानी भी शुद्धता की दृष्टि से भी अत्यन्त उपयोगी होता है। इससे पीलिया जैसे रोगों से बचने की भी खास संभावना रहती है।

स्वच्छता के बाद जो दूसरी सबसे महत्वपूर्ण चीज होती है, वह है पूर्ण और सन्तुलित आहार। प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद कैल्शियम की बहुत ज्यादा जरूरत पड़ती है और यदि यह काफी मात्रा में मिलता है, तो कमरदर्द, सिरदर्द, दांत का कमजोर होना जैसी परेशानियों से बचा जा सकता है। इसके अतिरिक्त नवजात शिशु को भी कैल्शियम की बहुत ज्यादा जरूरत पड़ती है, जो आरम्भ से उसे मां के दूध के द्वारा मिलती रहती है। कैल्शियम के अलावा प्रोटीन, विटामिन, आयरन बहुत आवश्यक है। इसलिए ज्यादा-से-ज्यादा मात्रा में हरी सब्जियां, दाल, अंकुरित दाल, चावल, पनीर, दूध, दही, मौसमी फल, अण्डा, मीट, सूप जैसी चीजें बहुत ही फायदेमंद होती हैं। कोई जरूरी नहीं कि महंगी चीजें ही खायी जाएं।

मां को हमेशा हलका और सुपाच्य भोजन ही खाना चाहिए। गरिष्ठ भोजन अगर कब्ज करता है, तो जोर पड़ने पर बच्चेदानी बाहर निकलने का डर रहता है। इसलिए मेवे वगैरह सन्तुलित मात्रा में ही खाने चाहिए।

प्रसव के पश्चात् बहुत ज्यादा झुकना या भारी चीजें नहीं उठानी चाहिए, क्योंकि बच्चा पेट में होता है तो मांसपेशियां ढीली हो जाती हैं। छह हफ्ते बच्चेदानी को अपनी जगह पर साधारण अवस्था में आने में लगता है, इसलिए अगर बहुत ज्यादा झुका जाए या वजन उठाया जाए तो बच्चेदानी अपनी जगह से खिसक सकती है। इसके अलावा ऐसा करने से पीठ दर्द और कमरदर्द की शिकायत भी हो सकती है।

प्रसूता को सोते समय ध्यान रखना चाहिए, कि किसी तख्त या कसी हुई खाट पर ही सोये, क्योंकि ढीली खाट पर सोने से कमरदर्द की शिकायत शुरू हो जाती है, जो अक्सर ताउम्र तकलीफ पहुंचाती है।

आजकल पेनलेस डिलेवरी या दर्दविहीन प्रसव का प्रचलन हो गया है। विदेशों में तो इसका प्रचलन बहुत ज्यादा है। इसके लिए कई बार डॉक्टर और गर्भवती की गोष्ठी रखी जाती है, जिसमें सबसे पहले तो महिला के मन से प्रसव के पूर्व और प्रसव के समय होने वाले दर्द का डर निकालने की कोशिश की जाती है। इसके बाद महिला किस तरह से अपनी मांसपेशियों को सिकोड़े और जोर लगाए कि बच्चा आसानी से बाहर आ जाए। इसका प्रशिक्षण दिया जाता है फिर दर्द कम करने की दवा दी जाती है। **—बीना बापट**

—क्या तलाक आप की समस्याओं का हल है?—

(पृष्ठ ४३ का शेष)

इतना निर्भर हो गई हैं, कि आप उनसे अलग अपने व्यक्तित्व की कल्पना भी नहीं कर सकतीं।

७०-८६ अंक: यद्यपि आप तलाक के बाद भी अपने जीवन को कुछ हद तक ठीक से जी सकेंगी, किन्तु क्या आप वास्तव में तलाक चाहती हैं? आपके अंक बताते हैं कि यद्यपि आप पति के बिना भी रह सकती हैं, किन्तु उतनी अच्छी तरह से नहीं जितना कि आप उनके साथ रहती हैं। क्या आपने कभी गंभीरता से सोचा है कि तलाक के बाद का जीवन कैसा होगा? क्या आपने वैवाहिक जीवन की कलह को आपसी सूझ-बूझ से निपटाने का प्रयत्न किया है? आपको चाहिए कि आप अपने विश्वसनीय और योग्य परिजनों से सलाह और सहायता मांग कर अपने और पति के बीच की कड़वाहट को खत्म करने का प्रयत्न करें।

४०-७० अंक: आपने अपने पूरे वैवाहिक जीवन में अपनी स्वतंत्रता और व्यक्तित्व को बचाए रखा है, जो कि आपको कहीं भी अकेले जीवन गुजारने में सक्षम बनाता है। आप तलाक के बाद काफी हद तक सुखी हो सकती हैं, किन्तु आपको वैवाहिक जीवन सुधारने और सुखी बनाने के कुछ मौके और आजमाने चाहिए।

४० अंक से कम: आपको अपने तलाक के बाद के जीवन के बारे में अनुमान है और आप समस्याओं से निपटने में सक्षम हैं। यद्यपि ऐसे क्षण आएंगे जब आप फूट-फूटकर रोना चाहेंगी, किन्तु शीघ्र ही संभल जाएंगी और समस्याओं से दो-दो हाथ कर अपना परिवार स्वयं चला सकेंगी।

—मनोरमा स्पेशल सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

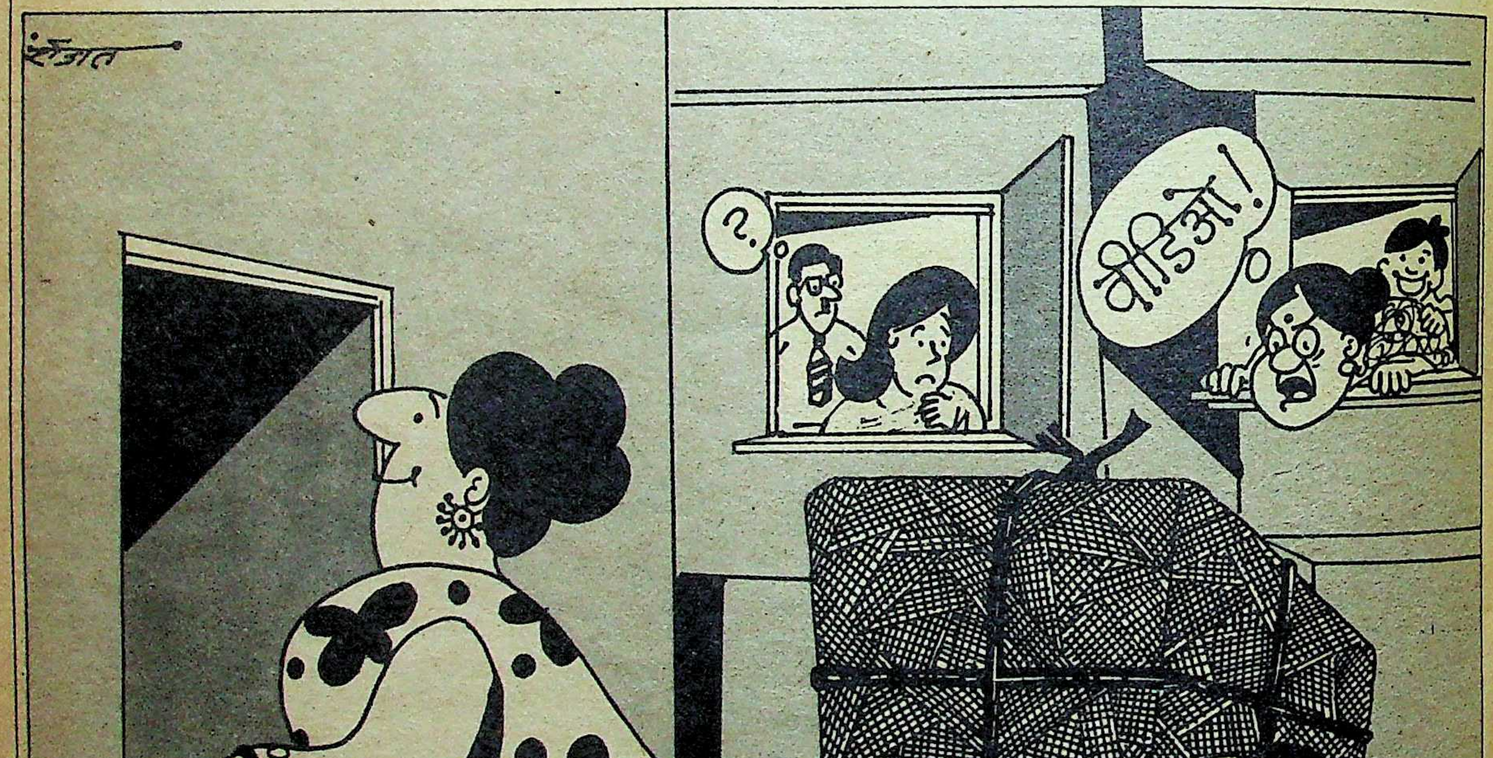
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमें पड़ोस की नकल नहीं, अपनी अक्ल पर ज्यादा भरोसा करना चाहिए। किसी चीज को खरीदते समय यह ध्यान मत रखिए कि वह पड़ोसिन के पास है, यह ध्यान रखिए कि उस वस्तु की हमें कितनी जरूरत है।

नेहा भागती हुई आयी और बड़े ही उत्साह से हांफती हुई हाथ उठाकर बोली, "मम्मी, मम्मी। शर्मा अंकल के यहां वीडियो आ गया।" विपुल अपनी किताबों को मेज पर पटक कर उठ खड़ा हुआ, "कैसे पता?" मैं अभी देखकर आयी हूं।" इसके पहले कि मिसेज तिवारी कुछ कहती कि दोनों बच्चे वीडियो के आकर्षण से खिंचे शर्माजी के घर की ओर दौड़ पड़े।

मिसेज तिवारी के उतर से गये चेहरे पर जैसे खीझ की चादर-सी खिंच गयी। जुबान कड़वी हो गयी। वे बड़बड़ाईं, 'अपनी तो किस्मत ही खराब है। अड़ोसियों-पड़ोसियों के यहां वीडियो भी आ गया और यहां कलर टी०वी० खरीदने की नौबत भी नहीं आई। हर जगह नीचा ही देखना पड़ता है।' अपमान से मिसेज तिवारी का चेहरा लाल हो गया। फिर

पड़ोस आप पर कितना हावी ?



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बड़बड़ायीं, 'आज आने दो इनको, मैं फ़ैसला करके ही रहूंगी।'

मिसेज तिवारी की तरह न जाने कितनी महिलाएं हैं, जो हर समय अपनी नजर पड़ोस पर गड़ाये रहती हैं। मिसेज मेहरा ने कोटा की साड़ी पहन ली। चटकती गर्मी में हलके गुलाबी रंग की कोटा की साड़ी ने महिला क्लब की मीटिंग में बाकी सभी की मंहगी से मंहगी साड़ी की छुट्टी कर दी। सबके दिल में एक ही लौ जल रही थी, 'कोटा, हाय कोटा।'

यहीं पर यह सवाल उठता है कि हम आखिर अपने पड़ोस से इतना प्रभावित क्यों हैं? जरा-सी बात में दिल का चैन गवा बैठते हैं? घर की अच्छी-भली चलती हुई शांत जिन्दगी में पड़ोसियों की होड़ में क्यों अशांति का विष घोल लेते हैं?

मिसेज अहलूवालिया बड़े शान से एक अदद मिक्सी और एक ओवन खरीद लायीं, तो नीमा चौधरी का दिल गड्ढे में धंस गया। वह यही सोचकर परेशान रहती हैं, कि पार्टी में मिसेज अहलूवालिया शान से सबको आइसक्रीम खिलायेंगी, लस्सी पिला कर रंग जमायेंगी, तभी तो नीमा चौधरी को अपने पति से शिकायत है कि वे तो बस दो ही घण्टे ओवर टाइम करते हैं। शिकायत का यह मुद्दा आए दिन मियां-बीवी के बीच उठता रहता है। फलतः उस दिन का खाना हो जाता है गोल, या दो-चार दिन दोनों की बोलचाल बन्द। सवाल यहां पर यह है कि अगर नीमा चौधरी मिक्सी और ओवन खरीद भी लेती हैं, तो क्या वह अपने मेहमानों के लिए लस्सी और आइसक्रीम बनाने का खर्च उठा पाएगी? शायद नहीं।

सच पूछा जाय तो खरीदारी करने की हवस तो फैशन के पीछे अंधाधुंध भागना है। आजकल विज्ञापन का समय है। इसी वजह से एक-से-एक नयी चीजों का फैशन आता है, जो कि कभी-कभी क्रेज के स्तर तक छा जाता है, जबकि इनमें से बहुत-सी चीजें उपयोगी नहीं होतीं। पर जब हम फैशन की दौड़ में शामिल होंगे, तो पिछड़ेंगे ही, क्योंकि हमारे घर के बजट की सीमाएं हैं। उस सीमा को तोड़ देने में खतरे-ही-खतरे हैं।

यह प्रश्न सचमुच बहुत महत्वपूर्ण है कि जिस चीज के लिए हम होड़ या प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं, उसकी हमको कितनी आवश्यकता है। किसी भी चीज को स्टेटस सिम्बल या शेखी बघारने का साधन बनाने के लिए खरीदने का कोई औचित्य नहीं है। इस तरह की मानसिकता को खत्म कर देने में ही कल्याण हो सकता है।

किसी भी चीज को खरीदते समय हमें सबसे पहले तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए, कि जिस चीज को हम खरीदने जा रहे हैं, उसकी हमें वास्तव में जरूरत है कि नहीं। अगर उसकी जरूरत नहीं है तो उसे सिर्फ प्रदर्शन की वस्तु बनाकर रखने से कोई लाभ नहीं है। ऐसा करना सिर्फ समय और पैसे की बर्बादी है।

इस झूठी शान-शौकत की दौड़ में शामिल होने का सबसे बड़ा नुकसान तो यह होगा कि हम अपने बजट में कतर-ब्योंत करेंगे। किसी-न-किसी चीज का खर्चा काटेंगे। इस हेर-फेर से घर के सभी सदस्यों को कुछ तनाव व कुछ असुविधा होगी, जिससे अनावश्यक मानसिक तनाव पैदा होगा।

इसके अलावा किसी भी चीज को खरीदते समय यह भी ध्यान रखना जरूरी है, कि जो चीज हमने खरीदी है उसका प्रयोग करने और उसकी देखभाल करने में जो व्यय आएगा, उसे हम उठा सकते हैं या नहीं? मान लीजिए, हमने अपने पड़ोसियों की होड़ में फ्रिज, कूलर, मिक्सी, ओवन सबका ढेर लगा लिया। पर उन चीजों पर आने वाले बिजली के खर्च, उससे बनने वाले व्यंजनों का खर्च भी क्या हम आसानी से उठा सकते हैं? अगर नहीं उठा सकते, तो हमें इतनी कतर-ब्योंत या झंझट करके इतनी महंगी चीजों को खरीदने से क्या लाभ मिलेगा? यह सोचना कि इनको खरीद कर घर में रख लेने से आपकी धाक और शान अड़ोस-पड़ोस में बढ़ जाएगी, बेकार है, क्योंकि समर्थ पड़ोसिन इन वस्तुओं के जरिए रोज एक-से-एक चीजें बनाएंगी और उसकी चर्चा करेंगी, लेकिन आप मंहगाई के कारण न बना पाने की मजबूरी से मन-ही-मन घुटेंगी।

देखा जाए तो आस-पड़ोस में हीरो बनने की इस मंशा का सबसे घातक प्रभाव तो यह पड़ता है कि हम चीजें इकट्ठी करने के चक्कर में ऐसे उपायों की तरफ आकर्षित होते हैं, जो हमें गलत रास्तों पर ले जा सकते हैं

मान लीजिए, आप पड़ोस की होड़ में ऐसी चीजें खरीद लायीं, जो देखने में तो जरूर सुन्दर हैं, मगर कमजोर या नाजुक हैं जिसकी वजह से आप उसका जमकर प्रयोग नहीं कर सकतीं। इसलिए आपको ऐसी चीजें खरीदनी चाहिए, जो अधिक टिकाऊ और मजबूत हों। इस तरह की चीजें आपके लिए अधिक लाभदायक सिद्ध होंगी।

मिसेज सिंह को भी पड़ोसियों के वैभव का दंश हमेशा डसा करता था। मिसेज पाल के लकदक करते भव्य ड्राइंगरूम की शोभा के सामने उन्हें अपने पुराने पड़ गए कालीन, सस्ते सोफासेट, मामूली पर्दे और आलीशान डेकोरेशन पीसेस की कमी बुरी तरह से कचोटती रहती। जब खीझ ज्यादा बढ़ जाती, तब वे प्रायः अपने पति के लिए इतने अपशब्दों का इस्तेमाल करती कि मिस्टर सिंह तिलमिला जाते। पत्नी और बच्चे उन्हें नकारा समझें, यह बर्दाश्त करना उनके लिए असंभव हो जाता। घर में अपना महत्व बनाए रखने और सबकी इच्छापूर्ति करने का उनके पास सिर्फ एक उपाय था। डरते-डरते उन्होंने उस काम में हाथ लगा ही दिया। उसके बाद पत्नी और बच्चों की इच्छाएं पूरी होने लगीं। पत्नी का फूल की तरह खिला चेहरा और बच्चों की संतुष्टि ने मिस्टर सिंह की सारी हिचक को तोड़ दिया। वह दिन दूनी रात चौगुनी गति से ऊपरी आमदनी के जुगाड़ में लग गए। अड़ोस पड़ोस में उनकी प्रतिष्ठा बढ़ गयी। उनकी खरीदारी लोगों के लिए चर्चा और ईर्ष्या का विषय बन गयी। पर एक दिन एक शर्मनाक दुर्घटना घट गयी। मिस्टर सिंह किसी कान्ट्रेक्टर से पैसे लेते हुए रंगे हाथों पकड़ लिए गये। पल भर में ही उनकी सारी मान-मर्यादा, सुख-शांति, वैभव, सब पर घड़ों पानी पड़ गया। उनकी प्रतिष्ठा धूल में लोटने लगी!

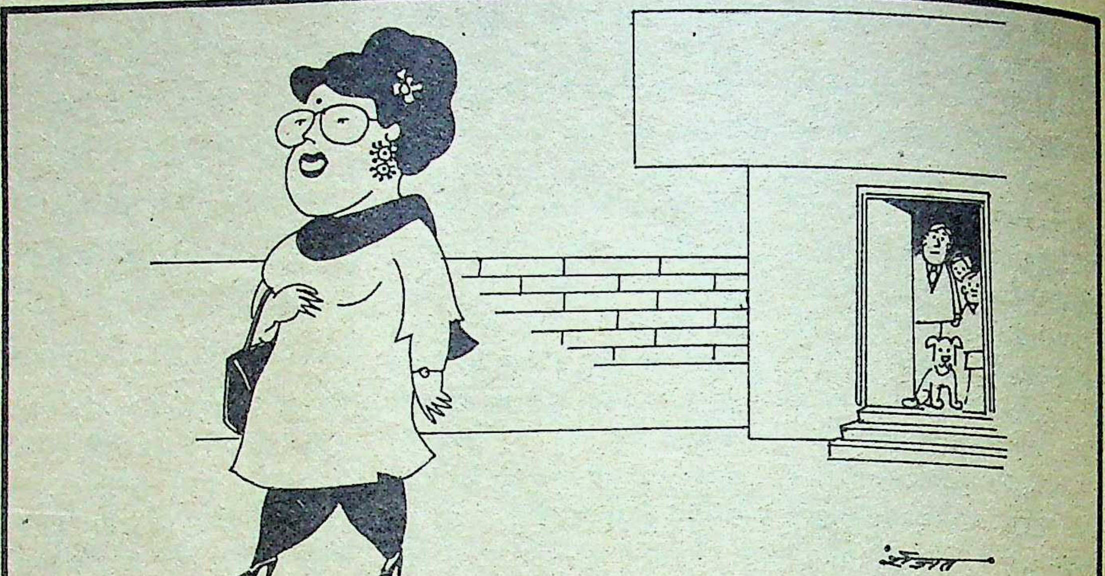
देखा जाए तो आस-पड़ोस में हीरो बनने की इस मंशा का सबसे घातक प्रभाव तो यह पड़ता है कि हम चीजें इकट्ठी करने के चक्कर में ऐसे उपायों की तरफ आकर्षित होते हैं, जो हमें गलत रास्तों पर ले जा सकते हैं। ऐसी मानसिकता हमारी नैतिकता, हमारे आदर्शों को नष्ट करती हैं। इस तरह से अर्जित किये हुए धन का भण्डाफोड़ जब भी होता है, तब वह हमारी शान बनने की जगह कलंक बन जाता है।

इसलिए हमें पड़ोस की नकल नहीं, बल्कि अपनी अकल पर ही ज्यादा भरोसा करना चाहिए। किसी भी चीज को खरीदते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि उस वस्तु की हमें कितनी जरूरत है। उस वस्तु को खरीदने में हमारे घर का बजट उलट-पलट तो नहीं जाएगा। उस चीज के रख-रखाव, देख-रेख में ज्यादा दिक्कत तो नहीं होगी। इसके अलावा जो चीज हम ले रहे हैं, वह टिकाऊ और मजबूत है कि नहीं, इसकी जांच भी जरूरी है। निश्चित रूप से इस तरह की खरीदारी और घर की सादी मगर सुरुचिपूर्ण साज-सज्जा भी अड़ोस-पड़ोस में आपकी धाक को जमाएगी, क्योंकि तब आप और आपका परिवार लोगों को ज्यादा खुश, संतुष्ट और स्वाभिमानी नजर आएगा। यह सादगी, संतोष और सुख आज के जमाने में दुर्लभ चीज है।

—रश्मि मालवीय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



गुमशुदा की तलाश

मुजफ्फर बुखारी

'गुमशुदा की तलाश' के विज्ञापन आपने अखबारों में जरूर पढ़े होंगे। पर यह विज्ञापननुमा रचना आपको मुस्कराने पर मजबूर कर देगी।...पेश है, एक उर्दू हास्य-व्यंग्य।

२४ फरवरी को एक महिला श्रीमती फोजिया शाहीन घर से खरीदारी के लिए निकलीं, लेकिन अभी तक लौट कर नहीं आयीं। उनकी जुदाई में बच्चों ने रो-रो कर बुरा हाल कर दिया है (शौहर अलबत्ता शान्तिपूर्ण है) उनके कुत्ते टामी ने खाना-पीना छोड़ दिया है। आशंका है कि अगर महिला जल्दी वापस न आयीं, तो टामी का जिन्दा बचना मुश्किल हो जायेगा। पाठकों की सुविधा के लिए हम गुमशुदा महिला का हुलिया और कुछ आदतें यहां दर्ज कर रहे हैं, ताकि आपको पहचानने में कोई दिक्कत पेश न आये।

महिला का कद चार फुट दस इंच है, जिसमें उनके जूते की पांच इंच लम्बी एड़ी भी शामिल है। लगातार डाइटिंग की वजह से उनका वजन सिर्फ सौ किलो रह गया है (डाइटिंग से पहले भी लगभग इतना ही था। आपसी राज की बात है) उनके रंग के बारे में सही तौर पर कुछ नहीं कहा जा सकता, क्योंकि महिला गिरगट की तरह रंग बदला करती हैं। सुबह उठने पर उनका रंग सामान्यतः पक्का होता है, लेकिन मेकअप करने के बाद इतना कच्चा हो जाता है कि बारिश या पसीने की कुछ बूंदों से ही खुलने लगता है। ऐनक का साइज कुछ बड़ा होने की वजह से उनके चेहरे का लगभग तीन-चौथाई शीशों ने ढांपा हुआ है। उनकी उम्र तकरीबन बयालीस साल है। देखने में वह चौंतीस साल की लगती हैं और पूछने पर चौबीस साल की बताती हैं (पिछले दस साल से वह चौबीसें साल में फंसी हुई हैं)।

बात करने पर पहले तो वह तल्खी से जवाब देती हैं, लेकिन अगर आप अपनी बात पर अड़ी रहें, तो मद्धिम पड़ जाती हैं। अगर आप उनकी शान में एकाध तारीफी जुमला कह दें, तो वह खुश हो कर अपने खानदानी राज उगलना शुरू कर देती हैं। पहले पड़ाव पर जब वह तल्ख होती हैं, तो अंग्रेजी भाषा का इस्तेमाल फरमाती हैं। नौजवानी में कुछ माह इंगलैण्ड में गुजारने की वजह से उनकी उर्दू खासी कमजोर है। दूसरे पड़ाव पर जब वह पंचम से मद्धिम की तरफ आती हैं, तो उर्दू का सहारा लेती हैं।

बातचीत के दौरान उनका प्रिय विषय उनका शौहर है। अगर आप कहें, "आज मौसम बहुत ही खुशगुजार है" तो जवाब मिलेगा, "हां, मौसम वाकई खुशगुजार है, लेकिन न जाने अमजद साहब यह मौसम पसन्द क्यों नहीं करते?" अगर आप उनका हाल पूछेंगे, तो जवाब मिलेगा, "मैं तो बिलकुल ठीक हूं। अमजद साहब अलबत्ता कल से कमर में दर्द की शिकायत कर रहे हैं।" आप विषय बदलने की खातिर कहेंगे, "पाकिस्तान क्रिकेट के मैदान में इंगलैण्ड से बाजी ले गया।" तो इरशाद होगा, "बिलकुल यही बात कल शाम अमजद साहब ने भी कही थी।" आप भन्ना कर कह उठेंगे, "मैडम, मेरा जी चाहता है, कि खुदकुशी कर लूं।" जवाब मिलेगा, "अरे! यह क्या कह रहे हैं आप? आप खुदकुशी क्यों करते हैं। शादी कर लें। फिर आप का जी कभी खुदकुशी करने को न चाहेगा। मुझे याद है, शादी से पहले अमजद साहब भी इसी किस्म की बातें किया करते थे, लेकिन अब उन्हें वक्त ही नहीं मिलता, कि वह खुदकुशी के बारे में सोचें।" मैडम कभी-कभी सियासत पर भी ख्याल प्रकट करती हैं, और बेखयाली में बहुत गहरी बात कह जाती हैं। साहित्य पर भी उन्हें खासी पहुंच हासिल है। एक बात जो वह अकसर दोहराती हैं, यह है कि अगर 'मीर' न होता, तो गालिब भी न होता। गालिब न होता, तो इकबाल भी न होता और अगर इकबाल न होता, तो पाकिस्तान न होता। "इसी वजह से वह मीर तकी मीर को पाकिस्तान का 'पहला प्रेरक शायर' करार देती हैं। उर्दू शायरों में उनका प्रिय शायर शेखसादी है। शेक्सपियर को वह अंग्रेजी का बेहतरीन गजल गाने वाला मानती हैं।

अगर किसी साहब को उपर्युक्त हुलिये और आदतों वाली महिला नजर आयें, तो उन्हें घर लौट जाने की प्रेरणा दें (ज्यादा जोर देने की जरूरत नहीं)। अगर महिला खुद पढ़ें, तो घर तशरीफ ले आयें, क्योंकि अमजद साहब उनकी तलाश में क्लबों, सिनेमाघरों और दोस्तों की महफिलों में मारे-मारे बैठे रहते हैं। और जोरदार कहकहों में अपना गम गलत करने के बाद रात गये घर पहुंचते हैं। अगर महिला घर न लौटना चाहें, तो कम-से-कम कभी-कभार खैरियत की खत ही लिख दिया करें। हमारी दुआ है, वह जहां रहें, खुश रहें।

—प्रस्तुतिः सुरजीत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मातहत काम करने वाले का संबंध। हालांकि, 'यदि आपके पति आपके बॉस हों'—यह बात आपसे ही क्या किसी भी महिला से कही जाय तो शायद वह चौंक उठेगी। वह कह उठेगी, "यह भी कोई बात हुई। पति को प्रियतम, परमेश्वर, प्राणनाथ, प्राणेश्वर मानने का चलन तो था, यह बॉस मानने की बात क्या हुई? घर कोई कंपनी या दफ्तर तो है नहीं, कि पति को बॉस माना जाय।"

आपत्ति उचित भी है। लेकिन आगे जो बातें हम बताने जा रहे हैं उनसे यह स्पष्ट हो जाएगा कि पति को बॉस माननेवाली बात क्यों उठाई गई है और इस बात का औचित्य क्या है? यदि तटस्थ तरीके से देखा जाय तो एक निश्चित समय के बाद वैवाहिक संबंध अपने प्रारंभिक दिनों की ऊष्मा और तीव्रता को खोने लगते हैं। रुके हुए पानी की तरह भावनाएं भी ठहरने, ठस होने लगती हैं। एक कहावत है कि विवाह के आरंभिक तीन महीनों तक संबंध इंद्रधनुषी पेंटिंग की तरह दिखता है, अगले तीन महीनों में केवल रेखाएं रह जाती हैं और उसके बाद का संबंध अखबारी कार्टून बन जाता है। यह बात शब्दश: सच न भी हो तो भी यह तो मानना ही होगा कि कुछ समय के बाद विवाह संबंधों में अड़चनें आनी शुरू हो जाती हैं। ऐसे में जरूरत होती है एक ऐसी व्यवस्था की, आचरण-संहिता की, जो निष्प्रभ होते विवाह को एक बार फिर चमकदार और दीप्तिमय बना दे।

पति को बॉस मानने का अर्थ केवल इतना है कि वैवाहिक जीवन में भी व्यावसायिक संस्थान या कंपनी के नियम लागू किये जा सकते हैं। व्यावसायिक संस्थान, बिजनेस हाउस, कंपनी या दफ्तर में चलने वाले नियम-कानून व्यावहारिक, स्पष्ट और परिणामोन्मुख या रिजल्ट ओरिएण्टेड होते हैं इसलिये उनका प्रयोग पति-पत्नी संबंधों को बेहतर बनाने में किया जा सकता है। यह कैसे हो सकता है, आइए हम आपको बताते हैं।

कुछ महत्वपूर्ण सूत्र सुखी दांपत्य के लिए

१-दांपत्य जीवन में संवाद का महत्व है। चुप्पी गलतफहमियों को जन्म दे सकती है।

२-आप हमेशा अपने जीवन साथी को यह जताते रहें कि उसका आपके जीवन में होना आपकी सफलता है।

३-अपने हमसफर की बुनियादी जरूरतों को जानें और समय-समय पर उन पर विचार करते रहें।

४-आप इस बात को स्वीकार कीजिये कि आपके हमसफर के आपके समान ही अधिकार हैं और वे उतने ही मूल्यवान हैं।

५-अपने हमसफर को उसी रूप में स्वीकार कीजिये जो वह है—उस तरह नहीं कि जैसे आप उसे देखने की महत्वाकांक्षा रखते हैं।

६-आप अपने जीवनसाथी को नयी आदतें विकसित करने दें और नये-नये दोस्त बनाने का मौका दें।

७-जैसे आप हैं वैसे ही रहें और दिखें।

८-अपने हमसफर पर आप सचमुच विश्वास करें।

९-सभी संभावित परिणामों को विचाराधीन किये बिना आप कभी कोई निर्णय न लें। विशेष रूप से उन स्थितियों में जिनमें आपका पार्टनर भी किसी न किसी रूप में प्रभावित हो।

१०-अपने वैवाहिक जीवन को विकसित करने के लिये आप नये तरीके ईजाद करें और ऐसे लक्ष्य निर्धारित करें जिन्हें साथ-साथ पाने की दरकार हो।

मिलती-जुलती समस्याएं, मिलते-जुलते समाधान

गौर से देखा जाय तो कई तरह से विवाह एक व्यावसायिक समझौता, यानी 'बिजनेस अरेंजमेंट' है। जैसे किसी भी व्यावसायिक संस्थान या कंपनी में अच्छे परिणाम सहयोग के माध्यम से और बुरे परिणाम अविश्वास और असहयोग से आते हैं, कुछ वही स्थिति वैवाहिक संबंधों की भी है। यह बात दिलचस्प लगती है और कुछ-कुछ चकित करने वाली भी, इसके बावजूद व्यवहार के स्तर पर यह संभव है कि कंपनी के नियमों-कानूनों को वैवाहिक जीवन में लागू कर दिया जाय। आखिर किसी कंपनी या बिजनेस हाउस में बॉस और उसके मातहत के बीच संबंध का आधार यही तो होता है न कि दोनों पक्ष दायित्वों में सहभाग करेंगे और कंपनी या व्यावसायिक संस्थान को लाभ की स्थिति में ले जाने और उसी स्थिति में बनाये रखने में सचेष्ट रहेंगे।

एक बात और। बहुत सारी समस्याएं, जो बिजनेस संस्थानों या कंपनियों में उठती हैं, प्रकृति में विवाहित जीवन की समस्याओं से मिलती-जुलती हैं। इसीलिए कंपनी की समस्याओं का समाधान जिन तरीकों से किया जाता है, वे वैवाहिक जीवन की समस्याओं के लिए भी कारगर हो सकते हैं। आगे दिये उदाहरणों से यह बात स्पष्ट हो जाएगी।

मान लीजिए कोई एक पति महोदय किसी दूसरी महिला के चक्कर में हैं। यदि व्यावसायिक संस्थान के नियम वैवाहिक जीवन में भी लागू किये जाएं तो महिला को करना यह होगा कि वह अपने काम और व्यवहार को अधिक आकर्षक और दिलकश बनाये। इसी तरीके से बाहर की प्रतियोगिता से मुकाबिला किया जा सकेगा। जैसे बेहतर उपकरण का उत्पादन कर कंपनी प्रतियोगिता में आगे निकल सकती है, कुछ वैसा ही नियम यहां भी लागू होगा। जो आपका प्रतियोगी है उसे आप हीनतर होकर नहीं, बेहतर होकर ही परास्त कर सकती हैं।

आप एक और स्थिति की जरा कल्पना करें—आपके पति जिस तरह कपड़े पहनते हैं, वह आपको कतई नहीं भाता। आपको लगता है कि वे जिस तरह सजते हैं, उसमें वे पूरे गुदड़ी बाबा लगते हैं। अब आपके सामने दुविधा यह है कि आप उनसे यह बात कैसे कहें, कि वे कपड़े-लत्ते में, पहनावे में बेतरतीबी से बाज आएं। इस मामले में किसी बिजनेस संस्थान के नियमों को अगर लागू किया जाय तो इन हजरत को बहुत मुलायमियत के साथ, बहुत अदब के साथ सुझाव दिया जा सकेगा, कि आपकी पोशाक फर्म की छवि को बिगाड़ रही है, यानी आपको अपने पति को बताना होगा कि 'कपड़ों का चुनाव किसी की रुचि, उसके दृष्टिकोण और व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करता है। इतना ही नहीं, वह घर के स्तर को भी कहीं न कहीं प्रकट कर देता है।'

ये नुस्खे निश्चित रूप से वैवाहिक जीवन में लागू किये जा सकते हैं—यदि आप ठण्डे दिमाग और विवेक से काम लें और अपनी भावनाओं को नियंत्रित किये रहें। बहुत उतावलापन और आवेश, भावों का अनियंत्रित इजहार जैसे जीवन के अन्य क्षेत्रों में घातक हो सकता है, वैसे ही वैवाहिक संबंधों में भी। सिर पर शोला नहीं, बर्फ रखिये।

अलग-अलग रुचियां एक हो सकती हैं

कृशानु हर इतवार की शाम को किसी दोस्त के साथ बिताने में यकीन रखता है। वह नहीं चाहता कि रुक्मिणी-उसकी पत्नी, अकेलापन झेले। सो, उसे भी वह साथ ले लेता है। रुक्मिणी को यह अच्छा नहीं लगता कि हर इतवार की शाम का पूरा हिस्सा दोस्तों के साथ हा-हा हू-हू में निकल जाये। वह ऐसी जगहों पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बोर होती है, उखड़ा हुआ महसूस करती हैं। ऐसे समय में उसकी आंखों की चमक बुझ जाती है, चेहरा उतर जाता है। मुंह लटकाकर, माथे पर सलवटें डालकर, हथेली पर ठोढ़ी को टिकाकर, किसी चुटकुले पर हंसने के बजाय रुआंसा मुंह बनाकर वह अपनी फंसी हुई स्थिति की घोषणा करती रहती हैं।

अब यहां दोष किसे दिया जा सकता है? शायद किसी को नहीं। पति की अपनी रुचियां हैं और रुक्मिणी के अपने संस्कार और जीने का ढंग। पति महोदय को दोस्तों की सोहबद जन्नत लगती है तो पत्नी को वहां दोजख में फंसे होने का अहसास होता है। लेकिन समाधान तो होना ही चाहिए। पुनः, यदि यहां व्यावसायिक या कंपनी के नियमों को लागू किया जाय तो उनके मुताबिक दोनों पार्टियों, यानी पति-पत्नी के बीच एक खुली बातचीत होगी। इसमें पत्नी अपनी सभी शिकायतों को स्पष्ट रूप से प्रकट करेगी और अपनी इतवार की शाम को वह किस तरह से बिताना चाहेगी, स्पष्टतः बतायेगी। पति महोदय पत्नी की बात को धैर्यपूर्वक, सहानुभूतिपूर्वक सुनेंगे। अंततः समझौता शायद इस बात पर हो जाय कि महीने के चार इतवारों में से दो पत्नी की इच्छा से बिताये जाएंगे और अन्य दो रविवारों में पति की रुचियां ध्यान में रखी जाएंगी।

स्निग्धा के पति अरुणेश को फोटोग्राफी का शौक था। ज्यों ही अवकाश मिलता, वे कैमरा उठा लेते। स्निग्धा को यह समय की बर्बादी जान पड़ती। स्निग्धा की चिढ़ अरुणे का ध्यान बंटा देती और उसका मूड खराब हो जाता। एक की रुचि और उसी में दूसरे की अरुचि ने दोनों के बीच कलह के बीज बो दिये। एक दिन अरुणेश, जो खुद एक कंपनी में एग्जीक्यूटिव हैं को एक उपाय सूझा—ऐसा तरीका जो मूलतः बिजनेस का गुर था। उसने अपनी पत्नी के लिए एक कैमरा खरीदा, उतना ही अच्छा, जितना खुद उसका था। अब दोनों छुट्टियों में फोटोग्राफी करते हैं और दोनों के बीच एक दोस्ताना प्रतियोगिता का भाव होता है कि कौन कितने अच्छे परिणाम लायेगा।

इसके विपरीत माधवकांत और अमरावती का किस्सा लीजिए। उनके बीच ड्राइंग रूम में कौन सी चीज कहां रखी जाय जैसी छोटी-छोटी बातों पर भी चख-चख होती है। दोनों को कौन समझाये कि जनाब, क्यों नहीं शांत होकर, एक-दूसरे के सामने बैठकर, अपने विवाद को सुलझा लेते। बिलकुल वैसे ही, जैसे किसी औद्योगिक संस्थान में बॉस और उसके कर्मचारी के बीच समझौता होता है—अपनी-अपनी बात रखी जाती है, दूसरे की बात सुनी जाती है। दोनों पक्षों का औचित्य-अनौचित्य सामने आता है।

सच पूछिए तो इस तरह के झंझट पति-पत्नी के बीच मामूली लगते हैं किंतु यदि उन पर ध्यान न दिया जाय तो वे एक डरावनी स्थिति को जन्म दे सकते हैं। छोटा-सा छेद बड़े-से-बड़े जहाज को डुबो सकता है और एक छोटा घाव भी प्राणलेवा टिटनेस बन सकता है।

दवा से बेहतर है परहेज

दरअसल जैसे व्यावसायिक संस्थानों में औषधि के बजाय निदान को बेहतर माना जाता है, वही स्थिति पति-पत्नी संबंधों की भी है। रोगी होने के बाद दवा-दारू के लिए दौड़-भाग की दुःस्थिति से बेहतर है कि इस तरह के परहेज किये जायें, जो रोग को जन्म ही न दें।

कुछ बॉस अपने को मातहत से बहुत ऊपर और ईश्वर से थोड़ा ही नीचे समझते हैं। मातहत से संवाद को वे अपनी हेठी मानते हैं। ऐसे ही कुछ पति भी अपना दबदबा बनाये रखने की मनोग्रंथि से पीड़ित रहते हैं। तानाशाही प्रवृत्ति वाले बॉस को कंपनी में विरोध का सामना करना पड़ता है। जैसे जिद्दी और हठधर्मी बॉस के विरुद्ध कर्मचारी कभी-कभी अपनी मांगों के समर्थन में हड़ताल पर चले जाते हैं, वैसे ही घर में पति की ज्यादतियों के विरुद्ध हड़ताल की जा सकती है। हक मांगने में कोई बुराई नहीं, लेकिन हड़ताल जायज होनी चाहिए।

डॉक्टर अवस्थी की यह आदत थी कि वे आये दिन रात एक बजे तक अपने यार-दोस्तों के साथ हा-हा हू-हू करते रहते थे। उनके दोस्त और खुद डा० अवस्थी इस बात का कोई खयाल नहीं करते थे कि आखिर बच्चों पर इसका क्या असर पड़ेगा, पड़ोसी क्या सोचेंगे। उनकी पत्नी माया बिस्तर पर करवटें बदलती थी, कुढ़ती थी लेकिन कुछ कह न पाती थी। उसने कई बार पति महोदय को टोका भी कि 'आपकी बातें द्रोपदी की चीर क्यों हो जाती हैं—अंतहीन और अराजक। न आपके पास मेरे लिये समय है, न बच्चों के लिये। आपके दोस्त हैं—चीखते-चिल्लाते हुए, बेपरवाह और दायित्वहीन।' डा० अवस्थी ऐसी टिप्पणियों को सुनकर या तो कंधे उचका देते या मुस्कुरा देते या चिढ़कर कुछ कह देते या फिर कन्नी काट जाते। एक दिन माया को लगा पानी सिर से ऊपर चला गया है जब दोस्त डेढ़ बजे उठकर गये। उसने तय कर लिया: पति की अराजकताओं पर विराम लगाना होगा। उसने सुबह छह बजे ही घोषणा कर दी कि वह घर का तिनका भी नहीं तोड़ेगी जब तक पति महोदय यह आश्वासन नहीं दे देते कि जनाब के यार-दोस्त साढ़े आठ के बाद ड्राइंग रूम में एक मिनट के लिये भी नहीं दिखेंगे।' डा० अवस्थी पहले तो गरजे, बरसे। फिर भुनभुनाये, मिनमिनाये, लेकिन माया नहीं पसीजी। आखिर घर के बॉस को घुटने टेकने पड़े। वादा करना पड़ा कि 'बाबा, जैसा आप चाहेंगी होगा।'

संकेतों को समझिए

दफ्तर बनाम वैवाहिक जीवन की बात करते हुए हम एक और महत्वपूर्ण पहलू की ओर एक उदाहरण के जरिये आपका ध्यान आकर्षित करना चाहेंगे। किस्सा एक युगल—मालिनी और मिहिर का है। एक दिन की बात है: मालिनी को घर का काम पहाड़ लग रहा था। वह चाहती थी कि मिहिर उसके घरेलू काम में मदद करे लेकिन अपनी ओर से वह इस बात को साफ-साफ कह नहीं पा रही थी। तब मालिनी ने इशारे की भाषा में कहना शुरू किया, "उफ! कितना काम है। लगता है कमर टूट जायेगी। आलमारियां, कुर्सियां, ग्रिल सब, गंदे पड़े हैं। लेकिन, रसोई में इतने काम हैं कि इन सब तक पहुंचने की नौबत ही नहीं आ रही।" मिहिर संकेतों-इंगितियों को समझ रहा था कि मालिनी चाहती है कि उसका हाथ बंटाया जाय किंतु इन संकेतों को समझकर भी वह इशारों की अनदेखी कर रहा था। ध्यान देने की बात यह है कि यदि किसी व्यावसायिक संस्थान में कर्मचारी काम का दबाव बेहद महसूस करता है और बॉस इस बात की अनदेखी करता है तो एक दिन ऐसा आयेगा जब बॉस और उसके अधीनस्थ के बीच रस्साकशी के हालात पैदा हो जायेंगे। कुछ इसी तरह दिखते हुए की अनदेखी करने पर पति-पत्नी संबंध तनाव से उत्पीड़ित हो उठते हैं।

एक सवाल यह खड़ा किया जा सकता है कि पति को ही बॉस क्यों माना जाय? पत्नी भी तो बॉस हो सकती है। सवाल यह भी हो सकता है कि पति या पत्नी दोनों में से कोई भी बॉस हो ही क्यों, वे बिजनेस पार्टनर भी तो हो सकते हैं—साथ-साथ चलने वाले साथी-सहयात्री भी तो हैं?

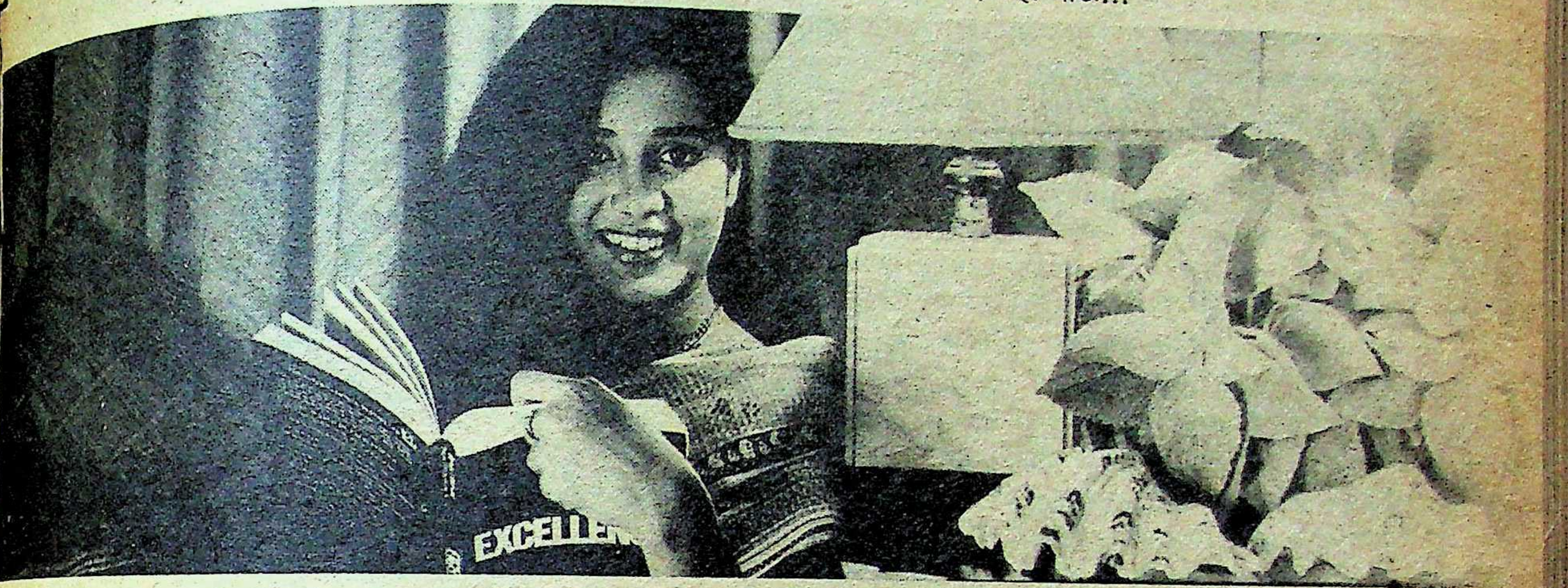
इस सवाल का जवाब यह है कि वे चाहे अपने को कुछ भी मानें, लेकिन इसमें कोई संदेह नहीं कि व्यावसायिक संस्थानों या कंपनियों में लागू आचरण संहिताओं को वैवाहिक जीवन में भी लागू किया जाय तो बेहतर परिणाम हासिल किये जा सकते हैं जो पति-पत्नी संबंधों को एक पुख्ता व्यावहारिक नींव देंगे और संभवतः एक भावात्मक ऊंचाई भी।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनचाहे गर्भ से ज़्यादा
तकलीफ़देह और क्या हो सकता है!
इसे रोकने के लिए मैंने गोलियों का
सहारा लिया. लेकिन डर था कहीं
दिन-ब-दिन इसकी आदि न हो जाऊं...



सबसे
ज़्यादा असरकारक
गर्भनिरोधक टुडे का है
तो बस एक ही
साइड-इफ़ेक्ट...
मेरे होंठों की मुस्कान

मैं लूप के बारे में भी जानती थी. लेकिन डॉक्टर के पास जाकर लगवाने की झिझक ने इसके लिए भी मुझे रोक दिया... और फिर बरसों किसी बाहरी वस्तु के शरीर में मौजूद रहने के अहसास ने भी मुझे डरा दिया...

तब मुझे लगा कंडोम ही एकमात्र उपाय है. लेकिन मेरे पति को पसंद नहीं था... चाहे कहें या न कहें. कितनी ही बार इन्होंने विदड्रॉल मैथड या रिदम मैथड अपनाने की भी सलाह दी. इनकी ख़ातिर मैंने ये भी किया. लेकिन हमेशा डर बना रहता, कहीं कुछ अनचाहा न हो जाए...

फिर एक दिन मैंने पाया —**टुडे**· एक छोटा सा टैब्यूल. जब भी सुरक्षा चाहें, इसे शरीर के भीतर सरका दें. ये काम मैं बेझिझक अकेले में भी कर सकती हूं. किसी को पता भी न चले... यहां तक कि इनको भी नहीं, यदि मैं न चाहूं तो!

टुडे ने मुझे दिया है सुरक्षा का अनोखा अहसास. अनचाहे गर्भ के से पूरी मुक्ति. इतना ही नहीं, इससे मे बेहद निजी हिस्सों की गोपनीयता भ बनी रहती है. न कोई चिंता न फ़िक्र अपने ढंग से बेफ़िक्र ज़िन्दगी जीने मज़ा... और बनी रहती है मेरे नारी की मान-मर्यादा और सन्मान!

यदि आपकी कहानी भी कुछ जैसी ही है तो आप भी अपनाइए टु आपके जीने का अंदाज़ भी बदल जाएगा. **टुडे** हर अच्छे स्टोर्स या केमि की दुकान पर उपलब्ध.

टुडे
नारी का
अपना
निजी
गर्भनिरोधक

ब्लिस केमिकल्स एंड फ़ार्मास्युटिकल्स इंडिया लिमिटेड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नियति नृत्य

—कुमारश्री मित्र

क्रिकेट टूर्नामेंट के चैम्पियन हो गये वे लोग। बस, मेरा भाई कुछ दिन से जिद पकड़ बैठा, कि उसके क्लब में जो समारोह होगा, उसमें डांस और डिनर पार्टी में मुझे भी शरीक होना पड़ेगा। अंततः राजी होना पड़ा, किन्तु क्लब के एंट्रेंस हाल के सामने पहुंचते ही लगा, कि राजी होकर गलती कर बैठी मैं। घर पर रहती, यही बेहतर था। इतनी भीड़-भाड़ और शोर-शराबे के बीच भी मैंने तुरन्त देख लिया, कि वह मौजूद है वहां। रणय पर नजर पड़ते ही मेरे दिल की धड़कनें काफी तेज हो गयीं। बेहद आकर्षक लग रहा था वह। डार्क लाउंज सूट और सफेद शर्ट में बहुत जंच रहा था। वहां मौजूद बाकी सब लोगों की तुलना में बिलकुल ही अलग। ऐसा कि नजर बार-बार जा अटके उसी पर। जैसे ही उसकी दृष्टि मुझ पर पड़ी, अपनी स्वाभाविक पुरुषोचित नजर में मुस्करा दिया वह। पिछले दिनों की तरह जैसे वहीं हो, जहां से हम अलग हुए थे।

मैं परेशान-सी अपने भाई को ढूंढने लगी। वह दिख जाता तो परेशानी पैदा करनेवाली इस स्थिति से छुटकारा पाने का कोई-न-कोई उपाय ढूंढ निकालती। पर जरूरत पड़ी, तो भाई भी नजर नहीं आया कहीं। मुझे अकेली छोड़ कर वह अपनी मित्र-मण्डली में जा शामिल हुआ था। अब क्या करूं मैं?

"हलो, चैताली! आई डिडन्ट एक्सपेक्ट यू!" उसकी दानेदार आवाज संगीत की तरह झनझना उठी। और कोई हो ही नहीं सकता था। रणय ही था वह। उसे देखकर जाने क्या तो हो गया मुझे। वही पहले जैसी आकर्षण की अनुभूति से आच्छन्न हो गई मैं। हंसकर उत्तर दिया, "मैं भी आशा नहीं कर रही थी, कि तुम यहां मिलोगे।" इसके बाद क्या कहा जाए। सोचकर भी देखा, पर कुछ सूझ ही नहीं रहा था। एक समय ऐसा भी था, जब घण्टों गुजार देती थी मैं उसके साथ। पर आज इस क्षण सहज होकर बात भी नहीं कर पा रही थी उससे, यहां तक कि उसकी दृष्टि-से-दृष्टि मिलाने में भी संकोच हो रहा था। जाने कैसे 'किन्तु'-'परन्तु' भाव ने अपनी गिरफ्त में ले लिया था मुझे। क्या बिलकुल औपचारिक बातें ही करूं मैं उससे, मैं सोचती रही।

मैंने एक बार भी उसकी नजर से नजर नहीं मिलायी। मैं जानती थी कि उसकी गहरी काली आंखों की अन्तर्भेदी दृष्टि में मेरी प्रतिज्ञा को चकनाचूर करने की शक्ति है।

"रण, तुम यहां क्या कर रहे हो?" रूमिया की तीखी आवाज से हमारे बीच का सन्नाटा खनखनाकर टूट गया, "मैं कहां कहां ढूंढ आयी तुम्हें? इधर चलो!" और कुछ ऐसा भाव दिखाकर वह खींच ले गयी उसे, जैसे उनके बीच मेरा कहीं कोई अस्तित्व ही न हो। क्या रूमिया यह समझ रही थी कि उनके व्यक्तिगत जीवन में एक तीसरे व्यक्ति की हैसियत से प्रवेश कर रही हूं।

पहले की बेचैनी ने अब एक भयंकर उलझन में डाल दिया मुझे। डिनर टेबिल पर बैठकर मैं कोशिश करती रही, कि कोने की मेज पर बैठे रणय रूमिया की ओर मेरी नजर न जाए। सब लोग जिस समय हंसी-खुशी की बातें करते हुए प्लेट में रखी खाद्य सामग्री का आस्वाद ले रहे थे, उस समय मैं वहां अलग-थलग बैठी कांटे-चम्मच से खाद्य पदार्थों को उलट-पलट ही रही थी। बार-बार कोशिश करने पर भी मैं अपने आपको नियंत्रण में नहीं रख पा रही थी। मन पर अंकुश रखती, तो आंखें न मानतीं, बिलकुल अनजाने ही जा टिकतीं रणय की टेबिल की ओर। मैं देख रही थी, रणय सिर हिला-हिलाकर बातें कर रहा था और उसके घुंघराले बाल लहरा रहे थे। हंसते समय उसका सिर सामने की ओर झुक जाता—रूमिया की तरफ। कितना सहज स्वाभाविक है रणय आज भी? मैं क्यों सहज नहीं हो पाती? क्या इसलिए कि लड़की हूं?

डिनर समाप्त होने पर क्लब के कर्ता-धर्ता लोगों के भाषण हुए। क्रिकेट शील्ड के चैम्पियन बनने में जिन लोगों का अवदान था, उन खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाया गया। मेरा भाई भी उनमें से एक था। सबके साथ तालियां बजाकर मैंने भी उसका अभिनंदन किया। इसके बाद बैंड बज उठा। सब लोग आगे बढ़ चले रोशनी से जगमगाते चौकोर डांस फ्लोर की तरफ पॉप म्यूजिक के साथ सबको डांस की धुन सवार थी। जैसे ही रणय-रूमिया का हाथ पकड़कर आगे बढ़ता दिखा, अंदर-ही-अंदर एक मरोड़-सी हुई। रणय की एक बांह रूमिया की कमर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहानी

से लिपटी हुई थी। बैंड की धुन पर उनको नाचते देख कर मेरे मन में ईर्ष्या का विषधर फुफकार उठा। लगा, मेरी सहन शक्ति जवाब दे जाएगी। रूमिया की जगह आज मैं हो सकती थी। फिर वह क्यों है?

हाथ में ड्रिंक का गिलास था, जो अभी आधा ही खाली हुआ था। उस पर नजर गयी, तो पेय में मुझे अपना प्रतिबिम्ब दिखा—उस क्षण कैसा हो रहा था मेरा चेहरा। बीते हुए समय के और भी तमाम दृश्य फिल्म की तरह गिलास में नजर आते गये। वर्ष के प्रारंभ की जनवरी की वह शाम। सनसनाती हुई ठण्डी हवा के एक झोंके से मेरे मेरुदण्ड में सिहरन जगाती वह अनुभूति, जो जीवन में बार-बार नहीं होती! पुरुषों के बारे में मैं नहीं जानती, परन्तु स्त्रियों के जीवन में एक ही बार होती है यह अनुभूति। मेरे जीवन में पहला मौका था वह।

"तुम इस हालत में जा पाओगी?" गाड़ी बाहर निकालने को कह देने के बाद भी मां ने शंका प्रकट की थी। शहर के अमेचर क्लब में एक के बाद एक कई दिन रिहर्सल में नहीं जा पायी थी मैं, आज भी न जाऊं, यह नहीं हो सकता। छोटा-सा रोल मेरा। नाटक के मंचन में कुछ ही दिन बाकी थे। इसीलिए जोर देकर कहा था मैंने, "मां, जाते समय तुम जो मेरे साथ हो। प्लीज!" पैर का प्लास्टर कटने में तब तीन हफ्ते बाकी थे। कोई घातक चोट नहीं थी। चलने में तकलीफ होती थी, पर बिस्तर पर लेटे भी नहीं रहा जाता था। दस दिन हो चुके थे। आत्मविश्वास भी कुछ ज्यादा ही था मुझमें। उसी का खामियाजा भुगत रही थी। लड़कियों की एक टोली पिकनिक पर गयी थी, मैं भी थी इसमें। अपनी टोली से बिछुड़कर घने जंगल के बीच उछलती-कूदती फिर रही थी। अचानक एक कटे हुए पेड़ के ठूंठ से जा टकरायी और गिरी धड़ाम से। बस, फिर अस्पताल, डाक्टर और नतीजा प्लास्टर बंधायी।

मन की हमेशा विजय नहीं होती शरीर पर, इसका प्रमाण मुझे रिहर्सल प्रारंभ होते ही मिल गया। नाचने की भूमिका थी मेरी। शरीर को हरकत देने की जरा-सी कोशिश करते ही लगा, कि संतुलन खो बैठूंगी। छड़ी के सहारे स्टेज पर खड़ी होने में ऐसा लगा जैसे बूढ़े व्यक्ति की तरह छड़ी ठकठकाते हुए कड़े कष्ट से कोई लंबी दूरी तय करनी है। नाच का तो खयाल ही जाता रहा दिमाग से। सब मुझे देखकर हंसेंगे, इस खयाल से पहले ही उतर आयी स्टेज से और एक खाली कुर्सी देखकर आराम से बैठ गयी उस पर।

"पैर में चोट कैसे लग गयी?" घने-घुंघराले बालों वाले एक लम्बे चौड़े पुरुष ने प्रश्न किया मुझसे। रणय सोम थे वह। उनकी गहरी काली आंखों में बहुत सारे प्रश्न थे।

पिकनिक में एक ठूंठ से टकरा गयी और गिर

> **कुछ समय पहले ही रणय सोम हमारी अमेचर ड्रामा सोसाइटी में शामिल हुए थे। परिचय पहले ही हो चुका था। हमारे मुहल्ले में ही रहते थे। फिर भी पहल करके किसी से बात करना मेरे स्वभाव में नहीं था। नहीं तो उनकी गाड़ी पर ही मैं रिहर्सल के लिए आ जा सकती थी।**

पड़ी। बस, यह हाल हो गया—एड़ी की हड्डी में सूत के बराबर दरार आ गयी है। मैंने अपने पैर के प्लास्टर की तरफ इशारा करते हुए कहा।

"यू पुअर गर्ल! कितने दिन बंधा रहेगा प्लास्टर?" सहानुभूति जतलाते हुए पूछा उन्होंने।

"शायद तीन हफ्ते और। सबसे खराब यह लग रहा है कि माम को आना पड़ा मेरे साथ। इस हालत में गाड़ी कैसे चलाऊं आप ही बताइए? अब सोच रही हूं कि माम को लौट जाने दिया यह भी गलती कर दी। इस हालत में घर लौटते समय पब्लिक बस से कैसे जा पाऊंगी?" मन की दुश्चिंता शब्दों के माध्यम से व्यक्त हो गयी अनचाहे।

"डोण्ट वरी, आई विल गिव यू ए लिफ्ट। मैं भी तो उसी रास्ते लौटूंगा। आपको आपके घर छोड़ने में मुझे कोई असुविधा नहीं होगी।" उनकी इस आयाचित सहायता के लिए धन्यवाद जतलाना चाहा, तब तक ड्रामा प्रोड्यूसर ने बुलवा लिया हम लोगों को।

कुछ समय पहले ही रणय सोम हमारी अमेचर ड्रामा सोसाइटी में शामिल हुए थे। परिचय पहले ही हो चुका था। हमारे मुहल्ले में ही रहते थे। फिर भी पहल करके किसी से बात करना मेरे स्वभाव में नहीं था। नहीं तो उनकी गाड़ी पर ही मैं रिहर्सल के लिए आ जा सकती थी। उसी मुहल्ले में रहते हुए भी वे पति-पत्नी किसी से मिलते-जुलते नहीं थे। यह भी सुना था, कि रूमिया से विवाह नहीं हुआ था उनका। साथ रहते भर थे वे दोनों। आधुनिकता के दौर पर यह भी होने लगा है। पाश्चात्य देशों की यह लहर हमारे देश में भी आ पहुंची है। खासतौर पर मेट्रोपोलिटन शहरों में ज्यादा ही क्रेज है इसका।

उस दिन लिफ्ट ले लेने के बाद ही समाप्ति नहीं हुई। प्रत्येक बुधवार को रिहर्सल के लिए जाने-आने के लिए रणय की गाड़ी के हार्न की आवाज परिचित बन गयी मेरी। हर हफ्ते यही रूटीन हो गया। किसी हफ्ते वह मिस हो जाता, तो बहुत खराब-सा लगता। कुछ हफ्ते यह रूटीन चलने के बाद रणय का संग प्रिय लगने लगा मुझे। उसके आने की प्रतीक्षा में बालकनी पर खड़ी रहती मैं। प्लास्टर कट जाने के बाद भी रणय गाड़ी लेकर आता रहा मेरे लिए। अब मैं चाहती तो स्वयं गाड़ी ड्राइव कर सकती थी, परन्तु ऐसा किया नहीं मैंने।

पहले क्लब के लोगों से मिलना-जुलना मुझे अच्छा नहीं लगता था। एक दूरी बनाये रखती मैं सबसे। रणय के साथ कुछ दिन उठते-बैठते मेरी यह झिझक दूर हो गयी। एक दिन उसके साथ कॉफी पार्लर में भी गयी। इधर-उधर की ढेर सारी बातें हुईं। तब पता चला कि अनेक क्षेत्रों में हमारी रुचियां मिलती-जुलती हैं। मुझे शास्त्रीय संगीत पसंद था, तो उसे भी यही प्रिय था।

मार्च की एक शाम को लौटते समय मेरे घर के फाटक के सामने गाड़ी रुकी और मैं उतर पड़ी, रणय भी उतर पड़ा। बोला, "पंडित रविशंकर के प्रोग्राम के दो टिकट हैं मेरे पास। इसी शनिवार को कार्यक्रम है। तुम साथ चलो, तो बहुत अच्छा लगेगा। उस दिन पहली बार रणय ने 'आप' के बजाय 'तुम' का प्रयोग किया मेरे लिए।

"क्यों, रूमिया को क्या हो गया?" जो प्रश्न दिमाग में आया, वही कर दिया मैंने।

"रूमिया को क्या होगा भला?" मेरे प्रश्न को समझे बिना पलट कर प्रश्न किया रणय ने।

"वह तुम्हारे साथ जाना चाहेगी न? जाने का अधिकार भी उसे ही अधिक है मेरी तुलना में।" बात थोड़ी अप्रिय थी, पर कहना आवश्यक था। सहज स्वाभाविक ढंग से मैं भी उसे तुम कहकर सम्बोधित कर बैठी।

"रूमिया की रुचि भिन्न है। ड्रामा और शास्त्रीय संगीत का शौक नहीं है उसे। इसके अलावा हर शनिवार को वह अपनी मां के घर चली जाती है।" हौले से मेरी पीठ पर हाथ रखकर रणय ने कहा, "चैताली, मैंने बड़ी उम्मीद लगा रखी है, कि तुम साथ चलोगी। प्लीज!"

उसी क्षण इन्कार कर देना चाहिए था मुझे। इन्कार के लिए सिर हिलाने की कोशिश भी की, पर सिर हिला नहीं मेरी इच्छानुसार। मन-ही-मन मैं रणय के साथ जाने की इच्छुक थी। कुछ दिनों का हमारा मेल-जोल क्या केवल मित्रता तक ही सीमित था। या मित्रता की सीमाएं हम बांध आये थे पीछे कहीं। रणय मेरे साथ होता तो इतना अच्छा क्या लगता था मुझे? क्या मेरा सत्ताइस वर्षीय मन अनजाने ही कहीं जुड़ गया था उससे। जो कुछ मैं कर रही हूं, क्या वह ठीक है? रणय के साथ मेल-मुलाकात का यह सूत्र और कितना आगे बढ़ेगा। भावनाओं के पथ पर आगे बढ़कर मेरे मुंह से निकल गया, "आई वुड लव टु कम। देखा मैंने रणय की गहरी काली आंखों में खुशी की चमक आ गयी। वह कुछ बोला नहीं। पास सरक आया और मेरे हाथों को अपनी मुट्ठियों में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

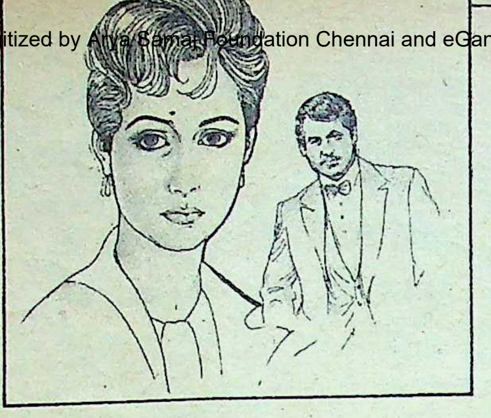
जकड़ लिया उसने। इतने पास था वह उस समय कि उसके बालों की गंध महसूस हो रही थी मुझे। तीस वर्षीय रणय के सुदर्शन चेहरे के दो ही मुख्य आकर्षण थे—उसने घुंघराले केश और गहरी काली आंखें। कुछ क्षण पलक झपे बिना वह देखता रहा सीधे मेरी आंखों में, फिर बोला, "तो फिर शनिवार की शाम सात बजे पिकअप कर लूंगा तुम्हें।" मेरी इच्छा हुई कि कुछ समय और बिता दूं रणय के साथ इसी स्थिति में। उसके हाथों की गरमी थोड़ी-थोड़ी करके मुझ पर छायी जा रही थी। यह अनुभूति पहले कभी नहीं हुई थी। असल में ऐसा कोई अवसर ही नहीं आया था, या कि आने नहीं दिया था मैंने।

हृदय की धड़कनें तेज हो गयीं उस क्षण। रणय की मुट्ठियों में भिंची मेरी हथेलियां पसीने से भीग गयीं। मुझे यह क्या होता जा रहा है? क्या मन के साथ-साथ मेरा शरीर भी रणय को... अचकचाकर मेरी चेतना वापस लौटी। उसके पास से हटते हुए मैंने कहा, "गुड नाइट। आई विल सी यू सटरडे। और मोरम बिछे रास्ते पर दौड़कर मैं अपने घर की तरफ बढ़ गयी तेजी से।

स्कूल में बच्चों को पढ़ाते-पढ़ाते मुझे ऐसा लगने लगा, कि समय की रफ्तार बहुत सुस्त हो गयी है। आज बुधवार ही है। अभी बीच में दो दिन और हैं, उसके बाद शनिवार आएगा। इस प्रकार आतुर होना तो नहीं चाहिए था मुझे। किशोरावस्था मैं कब की पार कर आयी थी, फिर यह बचपना क्यों? क्या प्रेम और प्रेम की अनुभूति सबको बच्चों जैसा बना देते हैं?

पढ़ाई बीच में ही रोककर मैडम को खिड़की की तरफ ताकते देखकर बच्चे भी लापरवाह हो गये और गुल-गपाड़ा मचाने लगे। अचानक मैंने उन्हें डांटा तो गये सब बच्चे। एकदम सन्नाटा छा गया क्लास में। उनके चुप हो जाने पर भी क्या मैं अपने बहके हुए मन को वश में कर पायी? उसे भी तो नियंत्रण में रखना जरूरी था।

मेरे गोरे रंग पर हलके गुलाबी रंग की ऊनी पोशाक बहुत सुन्दर लग रही थी। शरीर का रंग दूध धुला तो नहीं था, पर रंग साफ ही कहा जा सकता था। लड़कियों के लिए जो ऊंचाई आदर्श मानी जाती है, उससे कुछ ज्यादा ही लम्बी थी मैं। साड़ी पर स्वेटर का कसावदार ढाल कमर तक आया था। स्त्रियों के सौंदर्य में निखार आता है वक्षस्थल और कमर से। टेबिल के आईने में अपने को अच्छी तरह देख लिया था मैंने। शैम्पू किये हुए बाल रेशम जैसे मुलायम होकर फूले-फूले दिख रहे थे। कानों में मोती जड़े टाप्स और अनामिका में मैच करती हुई मोती जड़ी अंगूठी। आईने में देखकर एक बार तो अपने आप से ही ईर्ष्या हो उठी थी। साज-सिंगार किया जाए, तो सुंदर दिखना कुछ कठिन नहीं। पर



जब तक मन में रस संचार न हो, सिंगार भी ढंग से नहीं होता। आज शनिवार था। घड़ी शाम के साढ़े छह बजा रही थी। मैं रणय के आ पहुंचने के इंतजार में थी।

रह-रहकर ऐसा लगता कि समय की गति बहुत धीमी हो गयी है। काटे नहीं कट रहे थे वे कुछ मिनट। पर रणय के आ पहुंचने के बाद मेरी भावनाओं से भी तेज गति से भागने लगा समय रविशंकर का सितार वादन। रणय का साहचर्य हाल में मेरी अंगुलियों से उसका खेलना। रेस्तरां में डिनर। मेरी फेवरिट डिश। इसके बाद फिर घर की राह लौट पड़े हम। रास्ते में गाड़ी में कोई विशेष बात नहीं हुई। पंडितजी जब ध्रुपद बजा रहे थे, उस समय मैं और रणय अगल-बगल बैठे थे, हमारे शरीर छूह रहे थे। एक दूसरे से। कुल मिलाकर आज की शाम एक मीठे नशे में कट गयी थी।

गाड़ी से उतरते-उतरते मैंने कहा, "थैंक यू फार ए लवली ईवनिंग। बहुत अच्छा लगा।" रणय स्टीयरिंग छोड़कर उतर आया गाड़ी से और मेरे पास आ खड़ा हुआ। उसकी सांसों का स्पर्श अनुभव कर पा रही थी मैं। स्ट्रीट लाइट के उजाले में विस्मयभरी मुग्ध दृष्टि से ताकता रहा वह मेरे चेहरे की तरफ, फिर बिलकुल फुसफुसाहट के स्वर में बोला, "मन नहीं भरा। फिर कब इस तरह शाम गुजरेगी तुम्हारे साथ?" मेरा हाथ अपने हाथ में लेते हुए उसने कहा, "हम लोग क्या इसी तरह और निकट नहीं आ सकते, चैताली?" दोनों हाथों से अपने समीप खींच लिया उसने मुझे और मैंने उसके सीने पर सिर टेक दिया। कुछ क्षण उसकी बांहों में घिरी रहने के बाद अचानक दिमाग में एक चिनगारी-सी छूटी। जाने कौन मेरे अन्दर से विद्रोह के स्वर में बोल उठा, 'यह तुम क्या कर रही हो, चैताली? जानती नहीं, कि रणय स्वतंत्र नहीं है! वह किसी और का है। तुम अनाधिकार प्रवेश कर रही हो उसके जीवन में।' फुर्ती से अपने आपको मुक्त कर लिया मैंने उसके बाहु बंधन से। फिर उसकी ओर ताके बिना ही अपने घर का फाटक पार कर गयी मैं।

पूरे एक हफ्ते तक अपने आप से जूझती रही मैं। इस बीच एक बार भी नहीं मिली रणय से। स्त्रियों की सहनशक्ति अपार होती है। अपने प्रिय जन से बिछोह होने पर अन्त लहू-लुहान भले हो जाए परन्तु सारी शक्ति लगाकर अपने पर काबू रखना पड़ता है। इसी तरह मन की सारी शक्ति को केन्द्रीभूत कर उसे जतला दिया, कि अब मैं अकेली ही रिहर्सल पर चली जाया करूंगी। रणय को शायद विश्वास नहीं हुआ। एकाएक उससे दूर क्यों छिटक रही हूं मैं, इसका कारण जानना चाहा उसने। कहा, "लुक एट मी, चैताली! ऐसी क्या गलती हो गयी मुझसे, कि तुम अपने संग साथ से भी वंचित कर रही हो?" मैंने एक बार भी उसकी नजर से नजर नहीं मिलायी। मैं जानती थी, कि उसकी गहरी काली आंखों की अन्तर्भेदी दृष्टि में मेरी प्रतिज्ञा को चकनाचूर करने की शक्ति है। उसकी बढ़ी हुई बांहों से अपने आपको दूर रखते हुए, मैंने सख्ती का रवैया अपनाया। मैं जानती थी, कि अब इस खेल का आगे बढ़ना उचित नहीं है।

मेरा और रणय का इतने दिनों में बना मधुर संपर्क तभी से टूट गया था। और उसके बाद से मुझे घेर लिया थां एक शून्यता बोध ने। क्लब की अन्य लड़कियों के साथ अब मैं रेस्तरां में भी नहीं जाती। मैं जानती थीं कि वहां भी मैं रणय को देखना बर्दाश्त न कर सकूंगी। पुरानी यादें मुझे जलाकर राख कर देंगी। इसकी तुलना में अपना दु:ख अपने मन में दबाये रहकर अकेली घूम-फिर लेना सैकड़ों गुना अच्छा है।

रिहर्सल अब मेरे लिए उबाऊ हो गया था। इससे मुक्ति पाने के लिए नाटक के मंचन के दिन का इंतजार करना पड़ा। नाटक बेहद सफल रहा। हर शाम हाउस फुल की स्थिति। दर्शकों से प्रशंसा और नाट्य समीक्षकों से प्रशस्ति पाकर हम लोगों को बहुत प्रोत्साहन मिला। आखिरकार यह सिलसिला भी खतम हुआ। एक जोरदार पार्टी का आयोजन किया गया नाटक प्रस्तुत करनेवालों की ओर से इन सब लोगों के सम्मान में, जिनका किसी भी प्रकार का योगदान था इस नाटक में। मुझे पहले से आशंका थी ऐसे किसी आयोजन की। रणय से आमना-सामना होना मेरे लिए एक चुनौती था।

"चैताली, तुम कहां जा रहीं हो? पार्टी में शामिल नहीं होगी?" मैं लौटने की तैयारी में थी, कि अचानक हमारे प्रोड्यूसर ने टोक दिया।

"सारी मैं आज की पार्टी में उपस्थित न रह सकूंगी।" मैंने कह दिया। उत्तर पहले से ही सोच रखा था।

"तुम पार्टी छोड़कर कहीं नहीं जाओगी।" कहकर वे मेरा हाथ पकड़कर मुझे सबके बीच खींच ले गये। प्रोड्यूसर सुहास दा के सामने जुबान खोल सकने की हिम्मत हमारे एमेचर क्लब के किसी सदस्य में नहीं थी। अत्यन्त प्रभावशाली व्यक्तित्व था उनका। जिससे जो कहते, मंत्र मुग्ध-सा वही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करता वह। अपने पिता के हम उम्र सुहास दा से मैं भी कुछ नहीं कह पायी।

सब पार्टी के सुरूर में थे। ड्रिंक्स के गिलास थे हाथों में। सुहास दा उन सबके बीच मुझे पहुंचा कर चिल्ड बीयर का एक गिलास मेरे हाथ में थमा कर दूसरी तरफ चले गये। मेरी दृष्टि रणय पर पड़े बिना न रही। उसकी नजर मुझ पर न पड़ जाए, इस विचार से मैं गिलास लिए-लिए एक कोने में सरक गयी। रणय पीछे मुड़कर किसी से बात कर रहा था। तब तक उसकी दृष्टि नहीं पड़ी थी मुझ पर। अचानक वह सामने की तरफ घूमा। मैंने भीड़ की ओट में होने की कोशिश की। जरा देर बाद ही किसी के हाथ का स्पर्श अपने कंधे पर महसूस किया। चौंककर घूमी मैं। देखा, रणय ही था। मेरे गिलास से थोड़ी-सी बीयर छलक गयी। मैंने देखा उसके चेहरे पर और दृष्टि में सहज स्वाभाविक गंभीरता थी।

"मुझे तुमसे कुछ बातें करनी है चैताली, बहुत जरूरी!" कहकर मेरी दायीं कलाई पकड़कर वह मुझे विंग्स की ओट खींच ले गया। मुझे समय ही नहीं मिला उसको रोकने का। सब कुछ बहुत तेजी से घट गया।

"हवाई अव यू बीन अवायडिंग मी। मैंने ऐसा क्या अनुचित किया है, कि तुम मुझसे इस तरह दूर-दूर रहने लगी हो?" रणय के स्वर में उलाहना और जिज्ञासा, दोनों ही थे। जाने कैसी प्रगाढ़ता का आभास भी था।

कोई निबटारा करना जरूरी हो गया, इसलिए मैंने कहा, "रण, यह मत भूलो, कि तुम विवाहित हो। मैं नहीं चाहती, कि मैं तुम दोनों के बीच अशांति का कारण बनूं।"

"परन्तु मैं विवाहित नहीं हूं, चैताली।" "बट यू आर कमिटेड टु सम बडी।"

मैंने देखा, रणय मेरी ओर विस्फारित दृष्टि से ताक रहा है। उसका स्वर न जाने कैसा लगा मुझे जब उसने कहा, "आई थाट, एव्री वन न्यू दैट रूमिया एण्ड आई आर नाट मैरिड (मैं समझता था कि सब लोग यह जानते हैं कि रूमिया का और मेरा विवाह नहीं हुआ है) रूमिया ने अपने पति मो को छोड़ रखा है, परन्तु अभी उसका तलाक नहीं हुआ है। इतने दिनों से हम साथ रह रहे हैं, परन्तु तुम यह अच्छी तरह जानती हो, कि एकाएक कुछ कर गुजरने की प्रवृत्ति मुझमें नहीं है। अपनी आवाज काफी धीमी करते हुए रणय ने मेरी आंखों से आंखें मिलाकर कहा, "तुमसे परिचय हो जाने के बाद मेरे सब सिद्धान्त उलट-पलट गये हैं। क्या तुम यह भी नहीं समझ पायी।" रणय ने मुझे अपनी बांहों में जकड़कर तपते हुए ओंठों से प्यार का स्पर्श महसूस कराया मुझे।

रात को बिस्तर पर लेटी रही। नींद नहीं आयी, मन उद्विग्न था। मैं अपने आपको हर चंद समझाने की कोशिश करती रही, कि रणय मेरा नहीं है। वह रूमिया का हो चुका है। नाहक उसके बारे में सोचने से कष्ट के अलावा और कुछ नहीं मिल सकता।

"ड्रामा तो समाप्त हो गया, पर वह देखो, अब प्रेम का असली नाटक चल रहा है।"

एकाएक कुछ आवाजें सुनाई दीं। जैसे बिजली गिरी हम पर। हम छिटक कर एक दूसरे से अलग हो गये। विंग्स का परदा सरक जाने से मुझ पर और रणय पर सबकी दृष्टि पड़ गयी थी। मैं इस कदर शर्मिन्दा हुई कि आंख उठाकर देख नहीं सकती थी किसी की तरफ। पार्टी समाप्त होने तक रणय मेरे साथ ही रहा।

रात को बिस्तर पर लेटी रही। नींद नहीं आयी, मन उद्विग्न था। मैं अपने आपको हर चंद समझाने की कोशिश करती रही, कि रणय मेरा नहीं है। वह रूमिया का हो चुका है। नाहक उसके बारे में सोचने से कष्ट के अलावा और कुछ नहीं मिल सकता। रूमिया भला क्यों छोड़ेगी अपनी जगह? पति-पत्नी न भी हों, तो भी वे रहते एक साथ हैं। पर चैताली नामक मेरा दूसरा नारी सुलभ अस्तित्व संघर्ष कर रहा था मुझसे। अपनी जगह आप बनानी पड़ती है। रात के उत्तरार्ध आंखें मुंदी और मन-ही-मन अंतिम निर्णय कर लिया मैंने। रणय के संपर्क में रहकर उसे भुलाया नहीं जा सकता। इससे तो मेरा कष्ट बहुत ज्यादा बढ़ जाएगा। श्रेयस्कर यही है कि यहां के स्कूल की नौकरी छोड़कर कहीं और चली जाऊं। समय और दूरी से मनुष्य को अपने बहुतेरे कष्टों से छुटकारा मिल जाता है।

मां के पुकारने पर भी सुबह नींद नहीं खुल रही थी मेरी। आधी रात के बाद तक जागती रही थी, इसलिए बिस्तर से उठने में भी कष्ट हो रहा था। पलकें आराम चाहती थीं और मुंद-मुंद जा रही थीं। मां की पुकार पर मैं न उठती, पर मां ने कहा—किसी का फोन है मेरे लिए।

नींद भरी आंखों से ही किसी तरह टेलीफोन रिसीवर तक पहुंची। दूसरी ओर से आ रही परिचित आवाज ने मेरी नींद खोल दी।

"चैताली, आई मस्ट टाक टु यू। बहुत जरूरी है तुमसे कुछ बातें करना। लंच पर मिल सकती हो मुझसे?"

अपना सारा संयम एकत्र कर प्रतिरोध किया मैंने "नहीं आई डोण्ट वाण्ट टु सी यू।"

"विश्वास करो, चैताली, कल रात के बाद मेरी भावनाओं में एकदम परिवर्तन आया है। परिस्थितियां ऐसी कुछ बन गयी हैं, कि नये सिरे से सोचने के अलावा दूसरा चारा नहीं रह गया है।" रणय का स्वर काफी उत्तेजना भरा लग रहा था।

"रण, मैं वह सब सुनना नहीं चाहती। रूमिया और तुम एक साथ रहते हो, यही मेरे लिए बहुत बड़ी सचाई है। प्लीज डोण्ट ट्राई टु सी मी एगेन। जस्ट लीव मी एलोन।" मेरा स्वर कंपकपा गया। अंतिम वाक्य कहते-कहते आंखों से आंसू टपकने लगे। मैं कोशिश कर रही थी, कि रणय यह न समझ पाए, कि मैं रो रही हूं। यदि उसे यह मालूम हो गया, तो हार हो जाएगी मेरी।

रणय उस समय तक निराश नहीं हुआ था। उसने आखिरी कोशिश की, "रूमिया, आज सुबह अपनी मां के घर जाएगी। मैं अकेला हूं, चैताली व्यग्रता से तुम्हारी प्रतीक्षा करूंगा। मुझे निराश मत करना। रणय के स्वर में अनुरोध था। इस तरह भिखारी बन गया था वह मेरे सामने। फिर भी अपने बचे-खुचे प्रतिरोध की चहारदीवारी को अटूट रखने के लिए मैंने उपेक्षा कर दी उसके अनुरोध की। सशब्द रिसीवर क्रेडिल पर रखते हुए मैंने उसे जतला दिया कि मैं अपने निर्णय से विचलित होनेवाली नहीं हूं।

देखते-देखते सर्दियां बीत गयीं। गरमी आ गयी। जाड़ों में धूप सुहावनी लगती थी, अब असह्य हो उठी वह। मेरे कोमल मन की भी ऐसी ही स्थिति थी। अपनी भूल पर बार-बार परिताप होता था। मैं एक ऐसे व्यक्ति से नेह का नाता जोड़ बैठी थी, जो मेरा हो ही नहीं सकता था। जानते-बूझते हुए भी कोई लड़की ऐसी गलती कर सकती है क्या! इस बीच रणय ने कई बार कोशिश की थी मेरे पास पहुंचने की। जहां कहीं भी मुलाकात हो जाती, बच्चों की जैसी जिद पकड़ लेता, चैताली तुम एक बार पूरी बात तो सुन लो। "किसी 'वीक एण्ड' पर जब रूमिया न रहे, तुम मेरे पास आकर अपने मन की सब बातें स्पष्ट रूप से कह लो और मेरी सुन लो।" हर बार एक ही जवाब मिलता उसे, "मैं किन्हीं दो व्यक्तियों के बीच तीसरे व्यक्ति के रूप में प्रवेश नहीं करना चाहती।"

"चैताली लेट अस डांस।" यह सुनकर मैंने चौंक कर नजर उठाकर देखा। हाथ में ड्रिंक्स का गिलास था, छलक गया वह थोड़ा-सा। इतने समय का सोच-विचार पलक झपकते गायब हो गया। जाने कब भावनाओं के अवेग में मैं यह भी भूल गयी, कि अपने भाई के क्लब की पार्टी में आयी हूं मैं आने के बाद से ही मैं आकाश-पाताल के कुलाबे मिला रही थी अपने सोच-विचार की दुनिया में।

मुझे पता ही नहीं चला, कि कब रणय मुझे डांस-फ्लोर पर ले आया। बैंड पर पॉप म्यूजिक की धुन बंद हो गयी, अब रोमांटिक म्यूजिक आरंभ

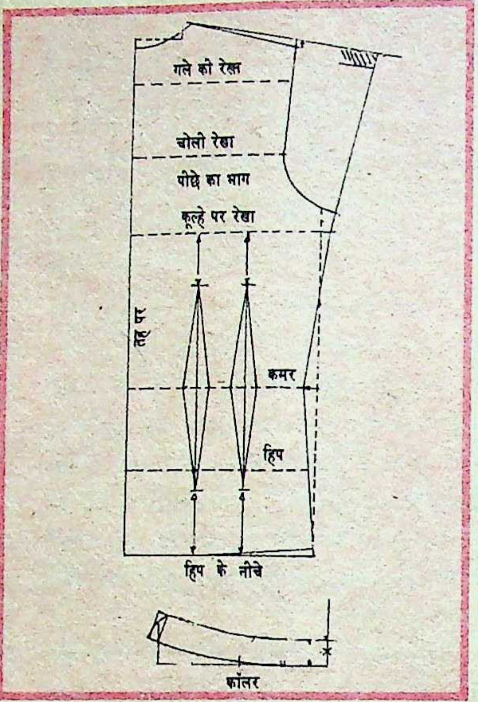
(शेष पृष्ठ ७६ पर)

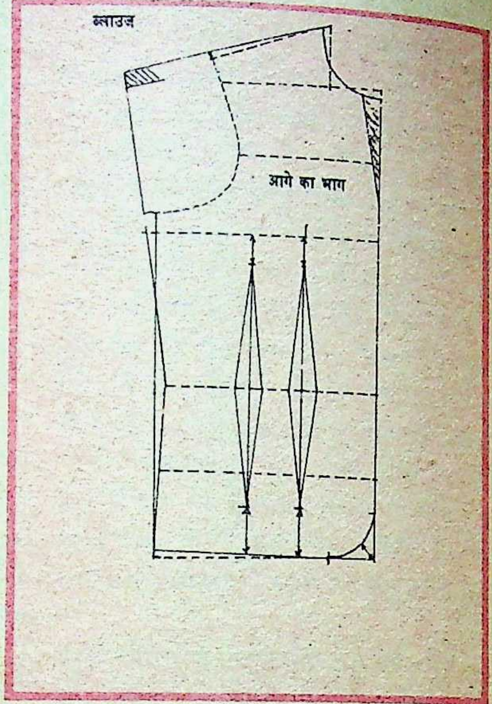
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

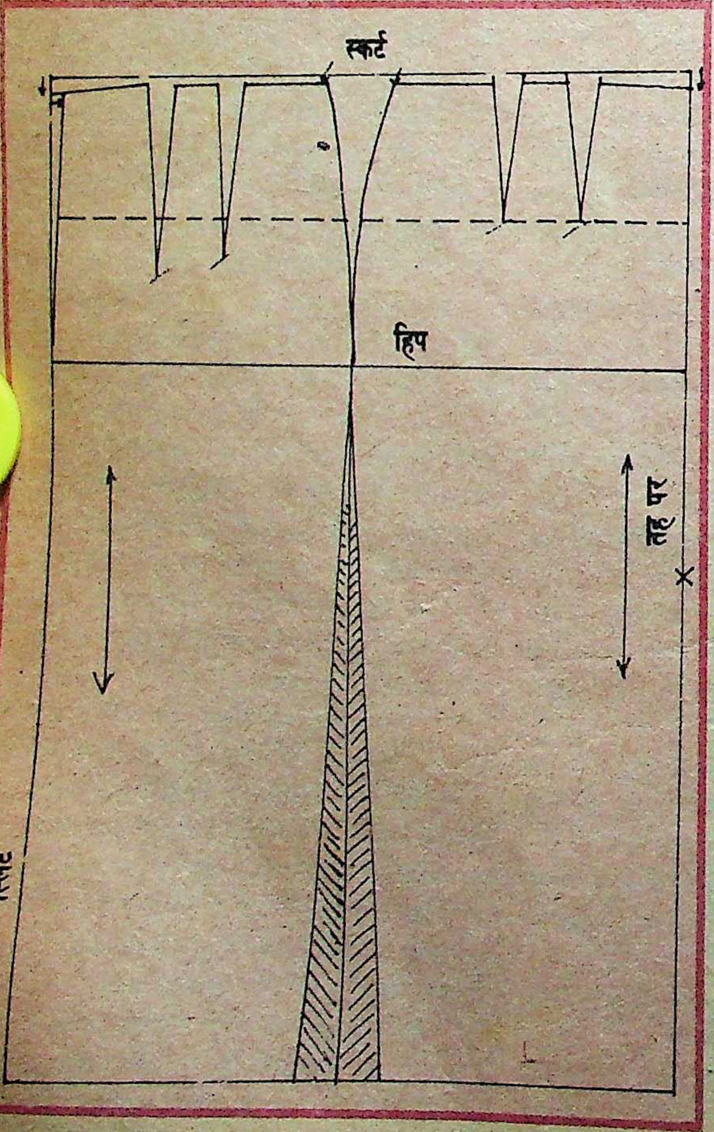
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—एक खूबसूरत पोशाक किशोरियों के लिए—

(पृष्ठ ५४ का शेष)







आगे और पीछे का भाग:

गला: गले की नाप को दोनों भागों में एक सेमी॰ बढ़ायें, आगे के भाग में एक सेमी॰ गहरा और पीछे ३ सेमी॰ गहरा काटिये। आगे के भाग में १३ सेमी॰ गहरा "V" शेप स्लिट बनाइये। चित्रानुसार दोनों तरफ २.५ सेमी॰ चौड़ा शेप देकर लाइन खींचें।

कूल्हे पर १.५ सेमी॰ बढ़ाइये। कमर २ सेमी॰ कम करके निशान लगाइये दोनों भागों पर दो-दो प्लेटें डालिये।

कैप स्लीव बनाने के लिए कंधे के चिह्न से एक सेमी॰ ऊपर चिह्न लगाकर, १० सेमी॰ (चित्रानुसार) आगे चिह्न लगाकर लाइन को मिला दें। कंधे के बाहरी छोर पर २ सेमी॰ की प्लेट डालिए।

कॉलर के लिए कटे हुए गले का नाप लेकर उसी साइज का ३ सेमी॰ चौड़ा कागज लेकर उस पर ड्राफ्ट तैयार कर लीजिए। एक सेमी॰ ऊपर निशान लगाकर शेप दे लीजिए।

स्कर्ट के लिए कमर से लेकर घुटने से जरा नीचे तक का नाप लेकर कागज पर चिह्न लगाइये, अब हिप का नाप लेकर ६ सेमी॰ और बढ़ाकर चिह्न लगाइये। चित्रानुसार दोनों किनारों पर ३ सेमी॰ अन्दर की तरफ चिह्न लगाकर शेप दीजिए।

पीछे स्लिट को २४ सेमी॰ खोल दीजिए, जिप लगाने के लिए।

ऊपर कमर पर १.५ सेमी॰ की दो प्लेटें डालिये।

सिलाई: ब्लाउज का पीछे का भाग कंधे से जोड़ दीजिए, कैप स्लीव की प्लीट जोड़ दें तथा स्लीव के किनारे सिल दीजिए।

दोनों भागों के किनारों की सिलाई कर लें। आगे का खुला भाग जोड़ लीजिए।

कॉलर जोड़कर ब्लाउज का गला सिल लीजिए प्लेटें जोड़ दीजिए।

कंधे के पैड को २० सेमी॰ चौड़ा और १५ सेमी॰ लम्बा रखते हुए कंधे की सिलाई से जोड़ दीजिए।

कॉलर के बीच में बटन टांक लीजिए। स्कर्ट की प्लेटों पर आगे व पीछे के भागों में सिलाई कर दीजिए। स्कर्ट के भाग जोड़कर किनारों की सिलाई कर लीजिए। कमर की पट्टी को स्कर्ट के साथ ही जोड़ लीजिए, कमर की पट्टी पर हुक लगा दीजिए। स्लिट पर जिप लगा दीजिए।

—सहयोग: आई॰पी॰सी॰

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(पृष्ठ ५१ का शेष)

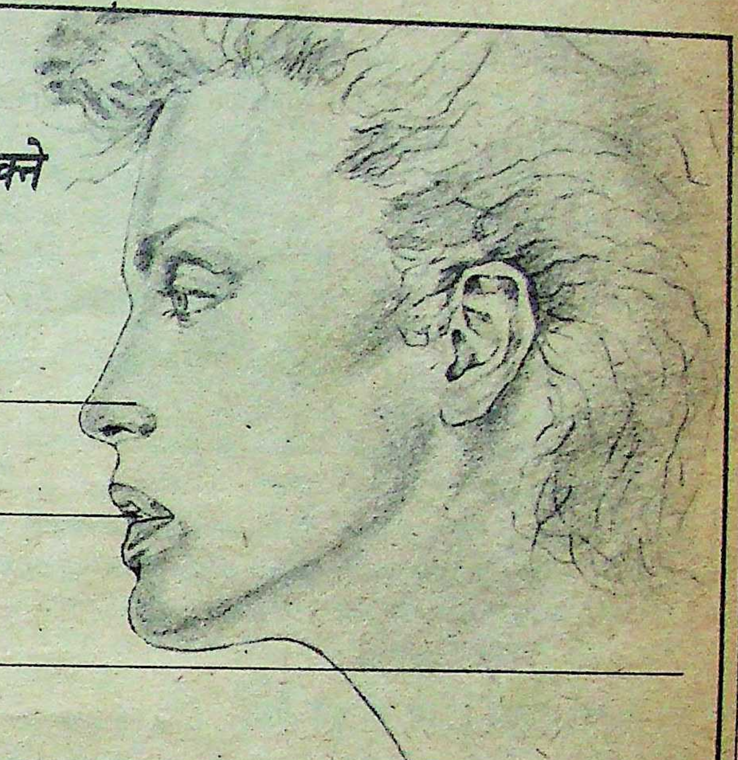
आजकल विदेशों में विशेषज्ञ एक एन्टी एन्ड्रोजन हार्मोन युक्त गोली भी देते हैं जो तैल ग्रन्थियों के अतिरिक्त तैल को नियन्त्रित करके दानों पर रोक लगाती है। इस गोली में एस्ट्रोजेन नामक स्त्रियों में पाया जाने वाला हार्मोन भी रहता है। इस गोली को २१ दिन तक देते हैं फिर सात दिन के मध्यान्तर के बाद पुनः देते हैं। ये गोलियां स्त्रियों को ही दी जाती है।

वैसे आजकल एक्ने का आम उपचार है विटामिन ए युक्त कैप्सूल, जो बीस हफ्तों तक प्रतिदिन एक के हिसाब से दिये जाते हैं। वैसे कभी-कभी इसके साइड इफेक्ट यानी कुप्रभाव भी देखे जाते हैं जैसे त्वचा का सूखापन या जोड़ों में दर्द इत्यादि। इन कैप्सूलों के विषय में अपने डॉक्टर से पूछें। यदि वे उपलब्ध हों तो लें, लेकिन कुप्रभाव दिखायी पड़ने पर डॉक्टर को फौरन सूचित करें। अभी तक यह धारणा रही है कि बहुत तली-भुनी व चिकनाई युक्त चीजों के सेवन से एक्ने खूब जोर पकड़ता है, लेकिन विदेशी त्वचा विशेषज्ञ अब इस बात को नहीं मानते। आप यदि एक्ने से पीड़ित हैं तो याद करके डॉक्टर से अपने भोजन के विषय में भी पूरी सलाह अवश्य लें।

—सौन्दर्य सलाहकार, मनोरमा

आपका चेहरा और एक्ने

चेहरे पर एक्ने का सबसे अधिक प्रकोप इसलिए होता है कि यहां तैल ग्रन्थियों का घना जाल बिछा रहता है और यहीं की ग्रन्थियां सबसे अधिक तैल बनाती है। एक बार फिर दोहरा दें कि उपचार के समय धैर्य से काम लेना न भूलें।



१. नाक पर तैल ग्रन्थियां सबसे बड़ी होती हैं और यही दाग अधिक गड़हे पड़ते है।

२. मुंह के चारों ओर और टोड़ी पर भी एक्ने का जमाव अधिक होता है। यदि यहां उगे काले व सफेद खूंट न निकल जायें तो वही बड़े-बड़े मवाद भरे दाने बन जाते हैं।

३. गर्दन का पिछला हिस्सा सबसे अधिक चिकना रहता है (बालों के प्रभाव से) इसलिए यहां भी एक्ने हो सकता है।

चुटकी की चुटकियां

ज़िन्दगी की भोली-भाली मस्तियां

चुटकी पान मसाला प्यार के रिश्तों में एक अनोखी ताज़गी और मीठी-मीठी महक लाता है। हर मौके, हर महफ़िल में रंग जमाता है। सौंफ़, छुआरा और इलायची वाला चुटकी पान मसाला कितना है निराला!

अब नये सजधज के साथ नये आकर्षक पॉउच पैक में!

प्यार का मस्ती भरा एहसास चुटकी पान मसाला!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विद्या

विद्या : एक नष्ट होती प्रतिभा

विद्या टेबिल टेनिस की एक ऐसी प्रतिभाशाली खिलाड़ी है, जो आगे चलकर देश का नाम रौशन कर सकती है। लेकिन परिस्थितियों ने उसे कुछ यूं उलझा दिया है कि उसकी प्रतिभा नष्ट होती जा रही है।

गत १२ अक्टूबर १९८८ को पश्चिम बंगाल पुलिस महानिदेशक के कार्यालय में सुनील दत्त नामक व्यक्ति ने एक शिकायती पत्र प्रस्तुत किया। अपने तीन पन्नों के शिकायती पत्र में सुनील दत्त ने टाटा बियरिंग्स, खड़गपुर के असिस्टेंट मैनेजर श्री नानक राम प्रिथियानी को सीधे अभियुक्त बनाया था। उस पत्र के साथ हिन्दी में लिखी एक चिट्ठी की जेराक्स कॉपी भी नत्थी की गयी थी। वह चिट्ठी लिखी थी नानक ने और भेजी थी अशोक एवं लच्छू के पास। पता आगरा, उत्तर प्रदेश का था।

नानक ने चिट्ठी में जो कुछ लिखा था, उसी के आधार पर सुनील दत्त की शिकायत थी। सुनील के अनुसार, १८/६/८८ की वह चिट्ठी निस्सदेह खड़गपुर टाटा बियरिंग्स के असिस्टेंट मैनेजर नानक राम प्रिथियानी ने लिखी थी। विद्या और सुनील दत्त में किसी तरह का संबंध न रहे, इसका ध्यान रखने के लिए उस चिट्ठी में निर्देश दिया गया था। यह भी कहा गया था कि इसकी पूरी चौकसी रखी जाय कि विद्या किसी तरह सुनील के साथ भाग न सके।

उस चिट्ठी के बारे में सुनील के शिकायती पत्र में शिकायतें इस प्रकार थीं:

अशोक ने पहले ही नानक से कहा था कि पुलिस से दोस्ती गांठने के लिए किसी आदमी को लगाया जाये।... अशोक की सलाह पर नानक खड़गपुर में वैसा इंतजाम कर रहे हैं। नानक ने अशोक को भी पुलिस में एफ०आई०आर० दर्ज कराने की सलाह दी। नानक ने अशोक को यह भी सुझाव दिया कि किसी परिचित पुलिस कर्मचारी को कुछ देना पड़े, तो उसका भी इंतजाम किया जाय। उन्होंने अशोक को यह भी आश्वासन दिया कि पैसे के लिए सोचने की जरूरत नहीं है। पैसा जरूर भेज दिया जाएगा। नानक ने लच्छू को यह भी निर्देश दिया कि वह विद्या पर दबाव डालकर उससे एक दरख्वास्त लिखवा ले और यह बहुत जरूरी है।...

नानक ने लच्छू को विद्या के बर्थ सर्टिफिकेट में गलत तारीख डालने का भी सुझाव दिया। विद्या १९८८ में बालिग हो रही है। कानून की निगाह में उसे नाबालिग साबित करने के लिए फर्जी बर्थ सर्टिफिकेट बनाने की सलाह है।...

इस शिकायती पत्र से सुनील और विद्या का संबंध स्पष्ट होता है। यह भी स्पष्ट होता है कि सुनील से विद्या को दूर रखने के लिए विद्या के पिता और मामा लोग बराबर कोशिश कर रहे हैं। लेकिन सुनील से विद्या को दूर हटाने का कारण क्या है? सुनील से विद्या का क्या संबंध है? किस अधिकार से सुनील विद्या के बारे में उसके अभिभावकों के विरुद्ध पुलिस से लिखित शिकायत कर रहे हैं?

६, मई १९८८ की सुबह की बात है। साढ़े नौ बजे थे। खड़गपुर स्टेशन के पास 'बंगाल स्वीट्स' में उस समय अच्छी-खासी भीड़ थी। अचानक विद्या अपने एक साथी के साथ दुकान में आयी। थोड़ी देर बाद सुनील दत्त भी आये। सुनील दत्त को वहां सभी पहचानते थे। वह वहां रेलवे में नौकरी करते थे और टेबिल टेनिस के कोच (प्रशिक्षक) थे। रेल कर्मचारी के रूप में नहीं, बल्कि खिलाड़ी के रूप में लोग उनको ज्यादा जानते थे। सुनील को देखते ही विद्या दुकान से निकलकर भागी। सुनील उसके पीछे दौड़े और उसे पकड़ लाये। इस घटना को देखकर वहां कोई हैरान नहीं हुआ, क्योंकि सभी जानते थे कि टाटा बियरिंग्स के असिस्टेंट मैनेजर नानक राम प्रिथियानी की बेटी विद्या कोच सुनील दत्त से टेबिल टेनिस का प्रशिक्षण लेती है। सुनील विद्या को पकड़ लाये, तो विद्या देर तक रोती रही और एक ही बात कहती रही, "आगरा से लौटकर मुझे तेरा मुंह न देखना पड़े, मेरी सौतेली मां जाते समय यही कहती रहीं।"

सुनील ने विद्या को बहुत समझाया, लेकिन विद्या किसी तरह घर लौटने को तैयार नहीं हुई। वह कहती रही, मैं तो चलती ट्रेन के सामने कूदकर आत्महत्या करने गयी थी। आपने मुझे क्यों बचा लिया? अब मैं जिंदा रहना नहीं चाहती। इस तरह सौतेली मां का अत्याचार

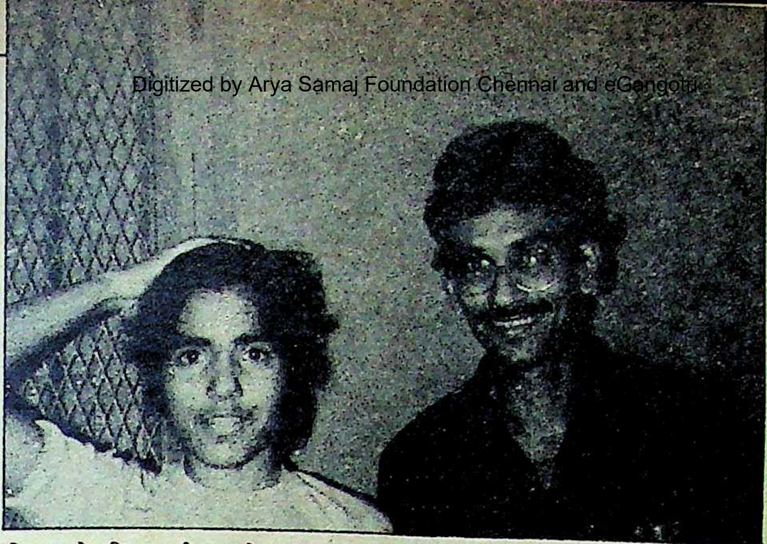
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सहकर कोई लड़की जिंदा नहीं रह सकती। मैं जीते जी उस घर में नहीं लौटूंगी। घर में कोई मुझे देख नहीं सकता। फिर जिंदा रहने से फायदा क्या?"

सुनील को १९८७ के अंतिम दिनों की बात याद आयी। सेंट ऐग्नेस स्कूल की दो छात्राएं उनके पास टेनिस की कोचिंग लेने आयीं। फिर कुछ ही दिनों के अंदर दोनों बहनों ने अन्य छात्राओं को पीछे छोड़ दिया। सुनील दत्त उन दोनों बहनों पर विशेष ध्यान देने लगे। उन्होंने देखा कि खेलने की प्रतिभा बबिता से अधिक विद्या में है। कॉम्बिनेशन में खेलनेवाले बहुत हैं, लेकिन विद्या की तरह रैली का बैट घुमाना उतना आसान नहीं है। उसके शरीर की गठन ही अलग है। उसका अंगूठा भी असाधारण है। शारीरिक बनावट के हिसाब से विद्या परफेक्ट खिलाड़ी है। रैली के समय उसकी बुद्धि भी खूब काम करती है। विद्या की प्रतिभा से मुग्ध होकर सुनील ने वह सारा इंतजाम किया, जिससे उसकी कोचिंग में जरा भी बाधा न पड़े।

२५ अप्रैल को विद्या की परीक्षा खत्म हुई। लेकिन परीक्षा शुरू होने से बहुत पहले विद्या और बबिता कोचिंग के लिए नहीं आ रही थीं। जब कुछ दिन लगातार दोनों बहनें प्रैक्टिस करने नहीं आयीं, तो सुनील ने उनके घर जाकर पूछा था कि विद्या और बबिता कोचिंग के लिए क्यों नहीं आ रही थीं। सुनील को बताया गया कि परीक्षा समाप्त होने पर दोनों प्रैक्टिस करने जाएंगी। परीक्षा खत्म होने के बाद उसका परिणाम निकला। विद्या फेल हो गयी थी। उन दिनों घर में विद्या, उसकी बहन बबिता और दो भाई महेश और नरेश थे। जिस समय विद्या की परीक्षा चल रही थी, उसी समय उसकी सौतेली मां, बाप, छोटी बहन निशा और दादी आगरा चले गये थे। एक तरफ परीक्षा थी, तो दूसरी तरफ घर का सारा काम था। दिन भर खटने के बाद विद्या रात को पढ़ना चाहती थी, लेकिन उसमें



विद्या अपने प्रशिक्षक सुनील दत्त के साथ

भी बाधा थी। सौतेली मां का आदेश था कि रात को ज्यादा बिजली न जलायी जाए। उस हालत में विद्या के लिए परीक्षा में पास होना मुश्किल था।

परीक्षा में फेल होने के बाद विद्या किसी तरह अपने को रोक नहीं पा रही थी। वह जानती थी कि अब घरवाले उसे टेबिल टेनिस खेलने के लिए जाने नहीं देंगे। लेकिन टेबिल टेनिस उसके लिए सब कुछ था। सुनील ने पहले भी गौर किया था कि राज्य प्रतियोगिता में जाने से पहले विद्या जब प्रैक्टिस करने आती थी, तब उसके हाथ में हल्दी लगी रहती थी। कभी-कभी छोटा-मोटा फफोला भी रहता था। पूछने पर विद्या कहती थी, "कुछ नहीं, खाना पकाते समय ऐसा हुआ है।"

विद्या गंभीर स्वभाव की लड़की है। वह अपनी तकलीफ बताना नहीं चाहती। लेकिन बाद में सुनील ने गौर किया था कि विद्या मानसिक तनाव में रहती थी। पूछने पर विद्या यही जवाब देती थी, "कुछ नहीं।" लेकिन उस दिन ६ मई को विद्या की रुलाई मानो रुक नहीं रही थी। उसी के बीच वह कहती रही, "क्या आप मुझे शरण नहीं दे सकते? मेरे लिए किसी नौकरी का इंतजाम नहीं कर सकते सर?"

विद्या में खेलने की जैसी प्रतिभा थी और उसने जैसा नाम कमाया था, उससे साउथ ईस्टर्न रेलवे में नौकरी पाना उसके लिए मुश्किल नहीं था। इस बात को कोच सुनील अच्छी तरह जानते थे। सितम्बर १९८८ में राष्ट्रीय स्तर पर होने वाली विद्यालय टेबिल टेनिस प्रतियोगिता में विद्या को विजयश्री दिलाने के लिए सुनील ने भरपूर प्रयास करने का वचन दिया था। लेकिन बाद में विद्या प्रैक्टिस के लिए उनके पास आयी ही नहीं थी। फिर भी सुनील को विश्वास था कि विद्या पीछे नहीं हटेगी। सुनील विद्या को अपने घर ले गये। विद्या को वहां से ले जाने के लिए पी०एन०स्वामी आये। मिस्टर स्वामी विद्या की सहेली वाणी के पिता थे। वह टाटा बियरिंग्स में विद्या के पिता नानक राम के साथ काम करते थे। विद्या और बबिता रेलवे इंस्टीट्यूट में टेबिल टेनिस की प्रैक्टिस करने जाने लगी थीं। वहां पता लगाने के बाद मिस्टर स्वामी सुनील के दफ्तर पहुंचे। वहां सुनील नहीं मिले, तो मिस्टर स्वामी सुनील के घर गये। लेकिन विद्या मिस्टर स्वामी के साथ किसी तरह घर लौटने के लिए तैयार नहीं हुई। अपराह्न ढाई बजे तक मिस्टर स्वामी कोशिश करते रहे। फिर वह लौट गये। शाम को फिर वह अपने मित्र श्री सरीन और श्रीमती सरीन के साथ सुनील के घर गये। सरीन भी नानक राम के सहकर्मी थे। विद्या से इन लोगों का वाद-विवाद चरम सीमा पर पहुंच गया और सुनील को बीच-बचाव करना पड़ा।

सुनील ने स्वामी और सरीन को समझाया, "आप लोग यदि विद्या को वापस ले जाना चाहते हैं, तो करार पर दस्तखत करें। यदि बाद में विद्या आत्महत्या कर ले, तो जिम्मेदारी आप लोगों की होगी। मैं तो विद्या को पुलिस के हाथ सौंप दूंगा। आप पुलिस को जमानत देकर विद्या को ले जाएं।" लेकिन सुनील के इस प्रस्ताव पर स्वामी और सरीन सहमत नहीं हुए। उस समय विद्या के पिता नानक राम आगरा गये हुए थे। स्वामी और सरीन लौट गये। रात साढ़े नौ बजे विद्या को लेकर सुनील उस क्षेत्र के थाने में गये। विद्या ने वहां अपना बयान दिया।

थाने से सुनील विद्या को लेकर अपने घर गये। दूसरे दिन विद्या को घर ले जाने के लिए कोई नहीं आया। ८ मई को सुनील विद्या को लेकर वहां के विधायक और पश्चिम बंगाल के चीफ ह्विप ज्ञानसिंह सोहनपाल के पास गये। सोहनपाल ने विद्या से कहा, "यदि तुम्हारे परिवार में कोई परेशानी हो, तो पुलिस से बात करो। जब तुम्हारे पिताजी आ जाएंगे, तो उनसे बात कर सकता हूं। जब वह आएंगे, तभी बात होगी। उससे पहले मैं कुछ नहीं कह सकता।"

९ मई को विद्या के पिता नानक राम आगरा से लौट आये। सुनील ने उनको सुझाव दिया कि आप विद्या को घर न ले जाएं, बल्कि किसी हॉस्टल में रख दें। इससे उसका मानसिक तनाव कम होगा। लेकिन नानक राम ने सुनील की बात पर ध्यान नहीं दिया। आखिर उसी दिन पुलिस ने विद्या से पिता के साथ घर जाने के लिए कहा।

लेकिन बात यहीं खत्म नहीं हुई। ९ मई को विद्या पिता के समझाने से, या पुलिस के समझाने से घर गयी और वहां उस पर पाबंदी लगा दी गयी। दूसरी तरफ कोच सुनील को बदनाम करने के लिए तरह-तरह की बातें फैलायी गयीं। विद्या और सुनील के संबंध को तोड़ने के लिए विद्या को प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से समझाया गया कि सुनील बदचलन और शराबी है। बदनाम बस्तियों में उसका आना-जाना है। उसकी पत्नी भी है, लेकिन उससे पटती नहीं। तलाक का मुकदमा चल रहा है, आदि आदि। लेकिन विद्या और बबिता इस पर भी विचलित नहीं हुईं। सुनील को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बदनाम करने के लिए जो बातें फैलायी गयीं, उन दोनों ने उनका विरोध किया। इससे विद्या के पिता संकट में पड़ गये। विद्या और बबिता को संभालना उनके लिए मुश्किल हो गया।

फिर १२ मई, १९८८ को विद्या और बबिता को उनके पिता मनोरोग चिकित्सक डा० एस०के० सेनगुप्त के पास ले गये। डा० सेनगुप्त ने देखा कि विद्या और बबिता निराशा की शिकार हैं। डॉक्टर ने न्यूरोटिक डिप्रेशन के लिए उन दोनों लड़कियों को दवाएं दीं। आरोप है कि स्वस्थ विद्या, बबिता को मनोरोग की दवाएं दी जाने लगीं।

विद्या सुनील से किसी तरह का संपर्क नहीं कर पा रही थी। २०, जून १९८८ को उसने सुनील को अंग्रेजी में पत्र लिखा, "सर मेरे लिए कोशिश करें। वे दबाव डाल रहे हैं कि थाने से अपना लिखित बयान वापस ले लूं। मैं आपके पास आना चाहती हूं सर। ४ जुलाई को मैं आपके पास आऊंगी।..."

इस पर सुनील ने उदीयमान टेबिल टेनिस खिलाड़ी विद्या को घर की कैद से छुड़ाने के लिए वहां के एस०पी० और थाने को प्रार्थना पत्र दिया। लेकिन सुनील का आरोप है कि न जाने क्यों पुलिस ने विशेष सक्रियता नहीं दिखायी। सुनील के अनुसार १२ जुलाई को पुलिस उनके पास आयी और कहा कि आपने विद्या से दुर्व्यवहार किया है। सुनील को परेशान करके पुलिस चली गयी। १३ जुलाई को विद्या को जबर्दस्ती उसके ननिहाल कमला नगर आगरा भेज दिया गया। वहां विद्या के दो मामा अशोक और लक्ष्मण थे। सुनील को जब यह खबर मिली, तो यह भी पता चला कि इस बीच मानसिक कष्ट के कारण विद्या और बबिता ने दो बार आत्महत्या का प्रयास किया था। विद्या ने कहा था, "सर, क्या आप मुझे शरण दे सकते हैं? क्या आप मुझे भोजन दे सकते हैं?"

३ अगस्त को सुनील ने विद्या के साथ जो कुछ हुआ, उसका विवरण देते हुए पश्चिम बंगाल के पुलिस महानिदेशक के पास विद्या को मुक्त कराने के लिए प्रार्थना-पत्र दिया।

फिर सुनील को आगरा से विद्या का पत्र मिला, "मुझे बचा लें सर, मेरी रक्षा करें।" २१ अगस्त को सुनील आगरा रवाना हो गये। बाबली टेम्पल रोड पर चंद मिनटों के लिए विद्या और सुनील की मुलाकात हुई। सुनील को देखते ही विद्या रोने लगी। लेकिन उस दिन ज्यादा बात नहीं हो सकी। विद्या के मामा आ गये और विद्या को लेकर चले गये।

३० अगस्त, १९८८ को सुनील आगरा के डी०एम० और एस०एस०पी० से मिले। विद्या के साथ जो कुछ हो रहा था, उनको बताया। लेकिन इससे हुआ कुछ नहीं। विवश होकर सुनील खड़गपुर लौट आये। १२ अक्टूबर, १९८८ को सुनील ने पश्चिम बंगाल पुलिस के महानिदेशक को अपने शिकायती पत्र के साथ एक सनसनीखेज पत्र दिया। नानक ने अपने सालों को विद्या और सुनील के बारे में जो हिदायतें दी थीं, उनका मकसद साफ हो गया। सिर्फ यही नहीं, उस पत्र में पश्चिम बंगाल पुलिस और उत्तर प्रदेश पुलिस को पैसे के लालच से मुट्ठी में करने का संकेत भी मिलता है। सुनील को फर्जी केस में फंसाने की बात उसमें हैं। विद्या के फर्जी बर्थ सर्टिफिकेट के बल पर उसे नाबालिग बनाकर, उसे फुसलाकर भगाने के आरोप में कोच सुनील दत्त को फंसाने की साजिश भी उस पत्र से जाहिर होती है। लेकिन सेंट ऐग्नेस स्कूल के एडमिशन रजिस्टर में विद्या की जन्मतिथि १४/१२/७० अंकित है। इस समय वह १८ वर्ष की बालिग लड़की है।

फिर २ नवंबर की रात अचानक एक घटना घटी। उस समय सुनील खाना खाकर घर आ रहे थे। पीछे से आकर एक अम्बेसेडर कार ने सुनील को धक्का मारा। सुनील सड़क के किनारे गिर पड़े। उन्होंने देखा, कार की हेडलाइट बुझी हुई थी। फिर उस कार से छह आदमी निकलकर सुनील पर टूट पड़े। सुनील बड़ी मुश्किल से भाग पाये। उसके बाद भी अम्बेसेडर कार ने उनका पीछा किया। उस कार के अंदर से किसी को कहते सुना, "कमबख्त को खत्म... चाल चलना खूब सीख गया है।"

बार-बार शिकायत करने पर भी खड़गपुर पुलिस से सुनील को कोई सहायता नहीं मिली। मजबूर होकर उन्हें ३ नवंबर को महानिदेशक पुलिस के पास एफ०आई०आर० दर्ज करानी पड़ी।

विद्या के पिता और उनके परिचित लोग सुनील के बारे में तरह-तरह की बातें कर रहे हैं: सुनील ने विद्या को बहकाया है। उसने अपनी पत्नी को छोड़ा है। सुनील का चरित्र ठीक नहीं है। वह विद्या को लालच देकर अपनी तरफ खींचना चाहता है। एक लड़की की जिंदगी से वह खेलना चाहता है। यदि सुनील और विद्या में खेल-शिक्षक और छात्रा का संबंध है, तो उस छात्रा को अगर उसका परिवार खेल सीखने के लिए न भेजे, तो वह शिक्षक क्यों इतना परेशान है?

दूसरी तरफ सुनील का कहना है, "मैं विद्या को राष्ट्रीय स्तर की टेबिल टेनिस खिलाड़ी बनाना चाहता हूं। मुझे और कुछ भी नहीं चाहिए।"

सच्चाई चाहें जो हो, लेकिन सभी यह चाहेंगे कि टेबिल टेनिस की प्रतिभा नष्ट न हो।

—गुरुप्रसाद महान्ति

मिनी मुसीबतें

रोटी नहीं खाऊंगी

मेरी ननद के नौकरी करने की वजह से उनकी तीन वर्षीया बेटी सुहानी ज्यादातर समय हमारे साथ गुजारती है। उसकी एक आदत हमें बहुत परेशान करती थी, वह थी—रोटी खाने में आनाकानी करने की। सामने रोटी आते ही कहने लग जाती, "मैं रोटी नहीं खाऊंगी, मैं रोटी नहीं खाऊंगी।" खाना ठीक से न खाने के कारण सारा दिन चिड़चिड़ी भी रहती।

एक दिन मैंने उसे छोटी सी रोटी बनाकर दी। छोटी रोटी देखकर वह बहुत खुश हुई और कहने लगी, "आहा मामी। कितनी छोटी रोटी।" मैंने उसको चिढ़ाने के उद्देश्य से कहा, "यह तो गुड़िया के लिए बनाई है।" तब वह जिद करने लगी, "यह तो मैं खाऊंगी।" मैंने कहा, "अच्छा जल्दी से खा लो वरना गुड़िया खा जाएगी।" और वह फटाफट तीन रोटियां खा गई। उसे भी तृप्ति मिली और मुझे भी।

अब उसके लिए हमेशा छोटी रोटी ही बनाती हूं, ताकि वह खुशी से खाना खा ले। भरपेट खाना खाकर अब वह सारा दिन प्रसन्नचित्त रहती है।

—श्रीमती संगीता सेठी

नोट: छोटे बच्चों का काम ही है, रोज कोई-न-कोई मुसीबत खड़ी कर देना। उस मुश्किल से आप कैसे निबटीं? लगभग १५० शब्दों में हमें लिख भेजिए। अपने साथ बच्चे का चित्र या केवल बच्चे का ही चित्र भेजना न भूलें। चुनी हुई रचना पर पुरस्कार-व्यवस्था है।

—सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

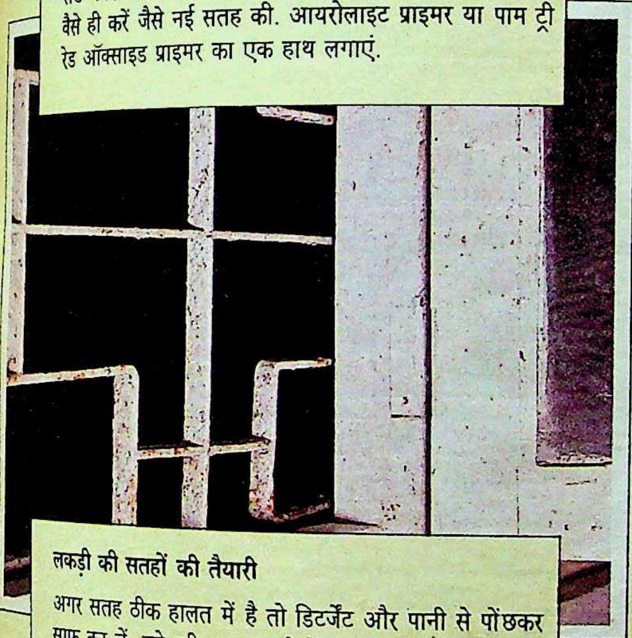
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शानदार फ़िनिश के लिए सही शुरुआत कीजिए.

आप कीमत चुकाकर सर्वोत्तम पेंट तो खरीद सकते हैं, पर अगर सतह की तैयारी सही न हुई तो वह फ़िनिश जिसकी आपने कीमत चुकाई, नहीं मिल सकता.

धातु की सतहों की तैयारी

सतह पेंट न हुई हो तो वायर-ब्रश या सैंड-पेपर से ज़ंग और पपड़ियां निकाल लें. अगर पेंट हुई सतह पर ज़ंग नहीं तो सूखा सैंड-पेपर मारना ही काफ़ी है. पर अगर ज़ंग दिखे तो तैयारी वैसे ही करें जैसे नई सतह की. आयरोलाइट प्राइमर या पाम ट्री रेड ऑक्साइड प्राइमर का एक हाथ लगाएं.



लकड़ी की सतहों की तैयारी

अगर सतह ठीक हालत में है तो डिटर्जेंट और पानी से पोंछकर साफ कर लें. इसे पूरी तरह सूखने दें. जहां कहीं पुराना पेण्ट फूल या निकल रहा हो, उसे पूरी तरह घिसकर निकाल दें.

जो सतहें पहली बार पेंट की जा रही हों, उन्हें सैंड-पेपर से घिस लें. धूल-मिट्टी और दूसरे प्रदूषण जैसे चिकनाई आदि निकालें. इन सतहों को साफ करने के लिए पानी कभी न बरतें. इसकी बजाय नेरोलॅक जैनरल पर्पज़ थिनर इस्तेमाल करें.

बाहरी कोट से पहले डोरोलाइट वुड प्राइमर का एक हाथ लगाएं, हां, अतिरिक्त सुरक्षा के लिए दो हाथ.

सीमेंट की सतहों की तैयारी

ढीला और उखड़ा हुआ पेंट घिसकर निकाल दें. यकीन कर लें कि सतह पक्की और समतल हो. हल्के डिटर्जेंट घोल से सतह साफ कर लें. फफूंद वाली जगहों का उपचार गुडलॅस फंगीसाइडल सॉल्यूशन से करें. फिर सतह पूरी तरह सूखने दें. छोटी-मोटी दरारें उपयुक्त फ़िलर से भर लें.
जिन सतहों पर पेंट नहीं हुआ, उन्हें 12 सप्ताह तक पकने दें

बाहरी कोट करने से पहले नेरोलॅक प्राइमोलाइट सीमेंट प्राइमर का या पतले किए इमल्शन पेंट का एक हाथ मार लें.

नेरोलॅक पेंट
नेरोलॅक आपको डिस्टेंपर, ऐक्रिलिक इमल्शन और सिंथेटिक एनॅमल में टिकाऊ रंगों की पूरी श्रेणी भेंट करते हैं. साथ ही हाई-पॉवर यूनिवर्सल स्टेनर भी, ताकि आपको अनोखे, मनचाहे शेड मिल सकें.

रंगीन पुस्तिका की अपनी मुफ़्त प्रति मंगवाने के लिए 50 पैसे के टिकिट भेजें और यहां लिखें—'नेरोलॅक सुंदर-घर गाइड', पी.ओ. बॉक्स नं. 9954, बम्बई 400 021.

नाम : ____________________
पता : ____________________
____________________ पिन : __________
भाषा : ☐ अंग्रेज़ी ☐ हिंदी

अधिक जानकारी के लिए नजदीकी नेरोलॅक डीलर से संपर्क करें.

नेरोलॅक पेन्ट्स

हर रूप, हर रंग में बेहतर!

ULKA-GNP-1-88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया : बी०एन० तंखा

जब सब्जियों से मन भर जाए

सर्दियों की सब्जियों और उनसे बननेवाले व्यंजनों से मन भर जाये तो नये स्वाद के इन व्यंजनों को आजमाइये।

शाही उड़द

सामग्री : २५० ग्राम बगैर छिलके-वाली उडद की दाल, एक कप दही, १/४ कप क्रीम फिंटी हुई, ५० ग्राम मक्खन, २ बड़े टमाटर-छीलकर प्यूरी बना लें, एक छोटा चम्मच महीन कतरा अदरक, बड़ा चम्मच महीन कतरी हरी धनिया, एक छोटा चम्मच महीन कतरा हरा पुदीना, नमक व पिसी लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, दो चांदी के वर्क, दो बड़े चम्मच महीन कतरा सूखा मेवा, दो बड़े चम्मच घी।

विधि : दाल को साफ करके धो लीजिए और दो घण्टे पानी में भिगो लीजिए। घी गर्म करके उसमें दाल को हलका-सा फ्राई कर लीजिए। अब इसमें अंदाज से इतना पानी डालिए, कि दाल ठीक से पक जाये। जब दाल करीब-करीब पक जाये तो इसमें दही, फिंटी क्रीम, नमक और मिर्च डालकर इतना पकाइये कि पानी सूख जाये। आंच पर से उतारकर दाल को गर्म जगह पर रखिये। मक्खन को पिघलाकर गर्म कीजिए और उसमें अदरक को हलका फ्राई कर लीजिए। टमाटर की प्यूरी और हरे मसाले डालकर पकाइये। जब प्यूरी गाढ़ी होने लगे तो इसमें दाल डालकर मिला लीजिए। फिर बहुत हलकी आंच पर दाल को पानी सूख जाने तक पकाइये। पकी दाल को एक डिश में डालकर ऊपर से चांदी का वर्क लगा दीजिए और कतरे सूखे मेवे बुरककर गर्म-गर्म चपातियों के साथ सर्व कीजिए।

सफेद कोफ्ते

सामग्री : २५० ग्राम बगैर छिलके वाली मूंग की दाल, १/२ छोटा चम्मच पिसी हल्दी, १-१/२ छोटा चम्मच अदरक का रस, १/२ छोटा चम्मच पिसी दालचीनी, ४ या ५ लौंग, १/२ छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च, ३/४ छोटा चम्मच गर्म मसाला, ७५० ग्राम दही, नमक व मिर्च स्वाद के अनुसार, तलने और छौंकने के लिए घी।

विधि : दाल को रस में भिगो दीजिए। सुबह पानी निथारकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महीन पेस्ट तैयार कर लीजिए। २ बड़े चम्मच पेस्ट निकाल कर अलग रख लीजिए।

पेस्ट में नमक, मिर्च, हल्दी व अदरक का रस मिला दीजिए। फिर तीन कप पानी मिलाकर एक देगची में डालकर आंच पर चढाइए और कलछी चलाते हुए पकाइए। जब पेस्ट गाढ़ा होने लगे तो आंच पर से उतारकर एक चिकनाई लगी हुई प्लेट में डालकर फैला दीजिए। ठण्डा हो जाने पर कोफ्तों के आकार में बट लीजिए। घी गर्म करके सुनहरा हो जाने तक तल लीजिए।

दही को एक मलमल के कपड़े में से छान लीजिए, ताकि दही का अतिरिक्त पानी निकल जाये। दही में बचाया हुआ दाल का पेस्ट डाल कर भलीभांति मिला दीजिए।

एक देगची में ५० ग्राम घी डालकर गर्म कर लीजिए और इसमें लौंग डाल दीजिए। जब लौंग चटपटाने लगे तो उसमें दही डाल दीजिए। जब दही में उबाल आ जाये तो उसमें सावधानी से तले हुए कबाब डाल दीजिए और आंच पर से उतारकर बाकी सामग्री डाल दीजिए। हलके से कलछी चलाकर देगची को हलकी आंच पर रखकर, लगभग १५ मिनट दम लगाइये। गर्म-गर्म सर्व कीजिए।

इडली फ्राई

सामग्री : ८ इडलियां (पैकेट वाले इडली मिक्स से बना लें या फिर सामान्य विधि से बना लें), दो अण्डे या एक बड़ा चम्मच बेसन, एक बड़ा कतरा प्याज, महीन कतरा अदरक एक छोटा चम्मच, महीन कतरी हरी मिर्च १ या २, तलने के लिए घी या तेल।

ग्रेवी के लिए : २ बड़ा चम्मच दही, २ बड़े चम्मच नारियल बुरादा, २ बड़े चम्मच पिसा प्याज, नमक-मिर्च अंदाज से, एक छोटा चम्मच हल्दी, १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला, एक तेजपत्ता, एक या डेढ़ बड़ा चम्मच घी या रिफाइण्ड ऑयल।

विधि : इडली के दो-दो टुकड़े कर लें। अण्डे तोड़कर उसमें कतरा प्याज, अदरक, हरी मिर्च मिला लें या बेसन खूब पतला फेंटकर उसमें उपर्युक्त सामग्री मिला लें। अंदाज से बहुत थोड़ा नमक डालें। गरम घी में इडली के टुकड़ों को, अण्डे या बेसन के मिश्रण में डुबोकर, तलकर रख लें।

अब अलग से ग्रेवी के लिए एक पतीली में घी गरम करें। उसमें पहले तेजपत्ता व पिसा प्याज डाल दें। प्याज हलका गुलाबी होने पर नारियल डाल दें। एक मिनट भूनने के बाद दही डालें व गरम मसाले के अलावा बाकी मसाले डाल दें। दही के साथ मिश्रण जब गुलाबी भुन जाए व घी छोड़ने लगे तो अंदाज से इतना पानी डालें कि इडली के टुकड़े उसमें आधे डूब जाएं। एक उबाल आने पर गरम मसाला और इडली के टुकड़े डालें। पतीली को धीमी आंच पर दो-तीन मिनट रखकर उतार लें। गरम-गरम चावलों के साथ पेश करें।

नोट : इडली के टुकड़ों को केवल तलकर भी सर्व किया जा सकता है।

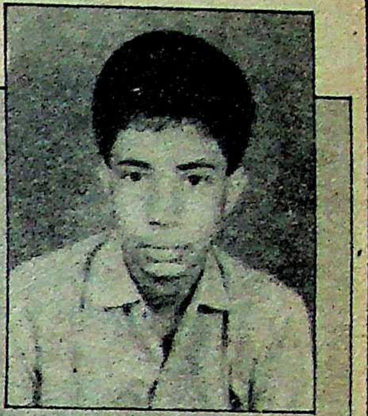
खट्टी चने की दाल

सामग्री : ५०० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम राई के दाने, ४०० ग्राम गाढ़ा, खट्टा दही, ३ साबुत लाल मिर्च, एक चुटकी हींग, एक चुटकी जीरा, १/४ छोटा चम्मच पिसी हल्दी, १-१/२ चम्मच महीन कतरा अदरक, ३ बड़े चम्मच घी, नमक व पिसी लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, २ बड़े चम्मच नीबू का रस।

सामग्री : राई को पानी में बारह घण्टे भिगोने के बाद महीन पीस लीजिए। दाल को धोकर साफ कर लीजिए। एक देगची में घी गर्म कर के उसमें साबुत लाल मिर्च डालकर जला लीजिए। फिर घी में हींग डालकर, उसमें दाल डालिए और एक-दो मिनट भून लीजिए। फिर नमक व नीबू के रस के अतिरिक्त बाकी सब सामग्री डालकर देगची में इतना पानी डालिए, कि पानी सूख जाने पर दाल पककर नर्म पड़ जाये और दाने न टूटें। दाल को हलकी आंच पर पकाकर, पानी सुखा लीजिए। दही में पिसी राई, नीबू का रस और स्वादानुसार नमक डाल कर मिला लीजिए। जब दाल पककर तैयार हो जाये, तो इसमें दही का मिश्रण डालकर सावधानी से मिला दीजिए। गर्म-गर्म परोसिए।

नन्हे हाथों की रसोई

आकाश चंदा आठवीं कक्षा के प्रतिभाशाली छात्र हैं। इन्हें यदाकदा रसोई में काम करना अच्छा लगता है। यह इनका मनपसंद व्यंजन है। 'झटपट हलवा' नाम की तरह बनाना भी आसान। आप भी बनाकर देखें।



झटपट हलवा

सामग्री : ४ अण्डे, ६ ब्रेड स्लाइस, १० छोटे चम्मच पिसी चीनी, २ बड़े चम्मच घी, २० ग्राम किशमिश, ३० ग्राम काजू, ३० ग्राम मगज।

विधि : अंडों को अच्छी तरह से फेंट लें। ब्रेड स्लाइस को हाथ से मसल कर चूरा कर लें। फेंटे अंडों में ब्रेड चूरा, चीनी मिलाकर अच्छी तरह से फेंट लें। कड़ाही में घी को तेज़ गर्म करें। अण्डों के मिश्रण को घी में डालकर लगातार चलायें। कुछ ही मिनट में हलवा तैयार होकर दाने-दाने हो जायेगा। आंच से उतार कर कटे मेवों से सजाकर स्वादिष्ट हलवा खायें और खिलायें।

—आकाश चंदा

चना दक्षिणी

सामग्री : एक कप काला चना, एक कप कसा नारियल, दो मध्यम आकार के टमाटर-छिलका उतारकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटे हुए, दो मध्यम आकार के प्याज-छील कर पीस लें, एक छोटा चम्मच पिसा अदरक, एक चुटकी हींग, २ लौंग, १/२ छोटा चम्मच जीरा—इन दोनों को पीस लीजिए। १/२ छोटा चम्मच काली राई, १/२ छोटा चम्मच पिसी हल्दी, ३/४ छोटा चम्मच पिसी सूखी धनिया, एक बड़ा चम्मच घी, नमक व पिसी लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, ४ या ६ करी पत्ते।

विधि : चनों को ६ घण्टे पानी में भिगोकर इतना उबाल लीजिए कि चने नर्म पड़ जाएं। एक देगची में घी गर्म करके उसमें प्याज व अदरक को नर्म हो जाने तक फ्राई कर लीजिए। अब नारियल डालकर उसे भी हलका भूरा हो जाने तक पका लीजिए। अब देगची में चने और करी पत्ते के अतिरिक्त बाकी सब मसाले डालकर हलकी आंच पर ५ मिनट पका लीजिए। फिर टमाटर के टुकड़े और दो बड़े चम्मच गर्म पानी डालकर चनों को इतनी देर पकाइए, कि टमाटर पककर नर्म हो जायें। करी पत्ते बुरककर गर्म-गर्म सर्व कीजिए।

मिक्स्ड कैसरोल

सामग्री : उबला राजमा एक कप, उड़द की भीगी छिलका उतरी दाल १/२ कप, ४ उबले आलू—दो-दो टुकड़ों में कटे हुए, छोटे-छोटे गोल प्याज ५-६, सूखी मेथी दो छोटा चम्मच, एक बड़ा बैंगन गोल कतलों में कटा हुआ, टमाटर ४ गोल कतलों में कटे हुए, एक तेजपत्ता, दो बड़ी इलायची, दो-तीन लौंग, १० दाने काली मिर्च दरदराई हुई। मलाई १/२ कप आधे कप दूध में फेंटी हुई, दो छोटे चम्मच मक्खन या घी अथवा रिफाइण्ड ऑयल २ बड़े चम्मच, नमक-मिर्च अंदाज से।

विधि : एक फ्राइंग पैन में घी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

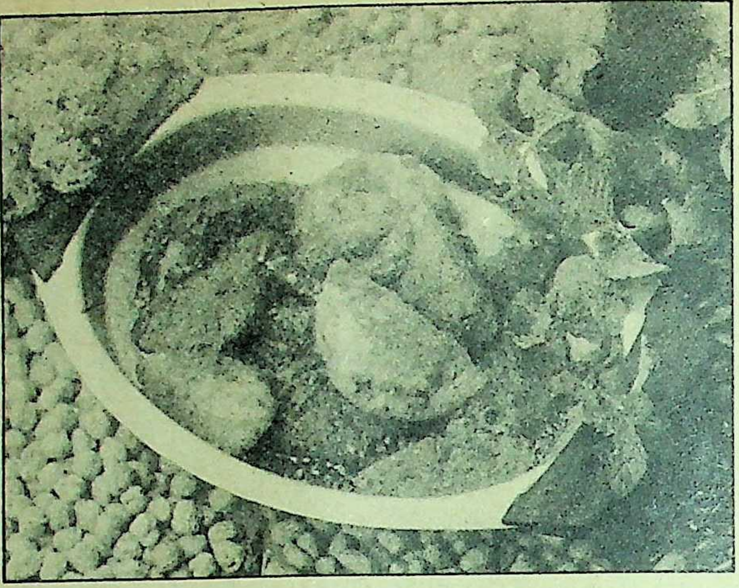
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या तेल गरम करें। उसमें तेजपत्ता डाल दें। फिर उड़द की दाल डाल दें। हलके हाथों फ्राई करते हुए उसमें लौंग, बड़ी इलाइची, काली मिर्च मिला दें। अब एक कैसरोल की डिश में (जिसमें सामग्री बेक हो सके), एक चम्मच घी की या रिफ़ाइण्ड ऑयल की चिकनाई लगाकर नीचे बैंगन के कतले बिछा दें। उस पर नमक-मिर्च छिड़क दें। उसके ऊपर उड़द की दाल, राजमा, उबले आलू, गोल प्याज को मिलाकर बिछा दें, इस मिश्रण में भी नमक-मिर्च अंदाज से मिला लें। ऊपर से टमाटर के टुकड़े बिछा दें। सबसे ऊपर मक्खन को थोड़ा-थोड़ा करके टपका दें। एक बड़े चम्मच पानी का छींटा दें और गरम ओवन में कैसरोल डिश को एल्युमिनियम फायल या फिर किसी ढकने से ढंककर रख दें। लगभग बीस मिनट बाद निकालें। अब सूखी मेथी छिड़क दें व मलाई डालकर पुनः ओवन में लगभग दस मिनट और बेक करें। तुरन्त गरम-गरम तन्दूरी रोटी, फुलकों या ब्रेड के साथ सर्व करें।

मूंगफली का कीमा

सामग्री: उबली, छिली मूंगफली ढाई कप, दही २ कप, पिसा अदरक एक बड़ा चम्मच, पिसा प्याज एक बड़ा चम्मच, पिसा लहसुन (ऐच्छिक) एक छोटा चम्मच, टमाटर पेस्ट या गूदा एक बड़ा चम्मच (छिलका न हो), नमक-मिर्च अंदाज से, एक चुटकी हींग, एक छोटा चम्मच पिसी सूखी धनिया, १/२ छोटा चम्मच पिसी हल्दी, १/२ छोटा चम्मच पिसा गरम मसाला, घी या तेल दो बड़े चम्मच।

विधि: मूंगफली को दरदरा कूट लें। प्रेशर कुकर में घी गरम करें। उसमें पहले एक चुटकी हींग डालें। फिर प्याज व लहसुन डाल दें। प्याज हलका गुलाबी होते ही दही व अदरक डाल दें और दही को भूनें। जब दही गुलाबी भुन जाए तो उसमें टमाटर के पेस्ट व गरम मसाले के अलावा बाकी मसाले डाल दें। दही व टमाटर एकसार हो जाए तो १/२ कप पानी, पिसी मूंगफली व गरम मसाला मिलाएं। एक प्रेशर लगाएं और तुरन्त ही प्रेशर निकाल दें। गरम-गरम परोसें।



स्पैगेट्टी अण्डा करी

सामग्री: एक कप गोल स्पैगेट्टी (बाजार में उपलब्ध है, चित्र (देखें), एक कप टमाटर प्यूरी, दो अण्डे, एक बड़ा प्याज मोटा-मोटा कतरा हुआ, अदरक २ इंच टुकड़ा महीन कतरा हुआ, गरम मसाला एक छोटा चम्मच, नमक-मिर्च अंदाज से, तलने के लिए तेल या घी, करी के लिए एक बड़ा चम्मच घी, हरी मिर्च या कतरी शिमला मिर्च, कतरी हरी धनिया ऊपर से डालने के लिए।

विधि: स्पैगेट्टी को बहुत हलका गुलाबी तल कर निकाल लें। कागज पर रख दें। एक चौड़े मुंह की देगची में घी गरम करें। उसमें अदरक, प्याज डाल दें। हलका गुलाबी तल जाने पर टमाटर प्यूरी, डाल दें। जब प्यूरी में एक उबाल आए तो अण्डे तोड़कर बिना फेंटे डाल दें। नमक-मिर्च-गरम मसाला भी डाल दें। हलके हाथों से चलाएं। जब अण्डे के लच्छे-से सेट होने लगें तो तली स्पैगेट्टी डाल दें। यदि मिश्रण ज्यादा गाढ़ा हो गया हो तो दो बड़े चम्मच पानी डाल दें। ऊपर से हरी मिर्च, हरी धनिया डालकर धीमी आंच पर तरी गाढ़ी होने तक पकाएं। तुरन्त सर्व करें। चावल या मैदे के नर्म परांठों के साथ स्वादिष्ट लगेगी।

राजमा के खस्ता टुकड़े

सामग्री: लाल राजमा २०० ग्राम, २ बड़े आलू, बेसन एक बड़ा चम्मच, काली मिर्च दरदराई हुई, एक छोटा चम्मच, उड़द की बडियां दो या तीन पिसी हुई, लहसुन की ४-५ कलियां पिसी हुई, कतरी हरी धनिया १/२ कप, कतरी हरी मिर्च १-२, दही का खट्टा मट्ठा एक कप, मक्खन या असली घी एक बड़ा चम्मच, नमक अंदाज से, तलने के लिए तेल, घी या तेल करी के लिए १-१/२ बड़ा चम्मच।

विधि: राजमा को नमक व छिले आलू के टुकड़ों के साथ नर्म होने तक उबाल लें। पानी निथारकर सूखे कपड़े या कागज पर सूखने को रख दें। बेसन को हलका भून लें। अब राजमा में आलू, काली मिर्च, हरी मिर्च, लहसुन, बेसन मिलाकर उसके बड़े-बड़े कबाब बनाकर तवे पर ज्यादा घी के साथ सेंककर उतार लें। एक पतीली में घी गरम करें, और आंच से नीचे उतार कर पिसी बड़ी डालें। बड़ी डालते ही गुलाबी होने लगेगी। अब धीमी आंच पर चढ़ा दें और हलकी कुरकुरी हुई पिसी बरी को उलट-पलटकर उसमें मट्ठा डाल दें। पांच मिनट धीमी आंच पर पकने दें, फिर उतार लें। सर्व करने से पहले राजमा के कबाब के दो-दो टुकड़े करके बड़ी में डाल दें। ऊपर से असली घी या मक्खन डालें। हरी धनिया की पत्तियां डालें। कुछ देर धीमी आंच पर दम लगा कर परोसें।

धनसक चिकेन के साथ

सामग्री: अरहर की दाल १०० ग्राम, चने की दाल १०० ग्राम, मसूर की दाल २५ ग्राम, मूंग की दाल २५ ग्राम, चिकेन (मुर्ग) के ६ बड़े टुकड़े लगभग ७०० ग्राम, घी ४ बड़े चम्मच, अदरक महीन कतरा हुआ १/२ बड़ा चम्मच, लहसुन-कुचली हुई ३-४ कलियां, एक बड़े बैंगन के कटे टुकड़े, कद्दू या लौकी-२०० ग्राम के छोटे टुकड़े, टमाटर ४-५ बड़े-बड़े आधे-आधे टुकड़ों में कटे हुए, पालक १५० ग्राम, ३ बड़े प्याज कतरे हुए, कतरा हुआ पुदीना एक बड़ा चम्मच, हरी मिर्च ३-४ चिरी हुई।

मसाले: पिसी दालचीनी १/२ छोटा चम्मच, पिसी छोटी इलायची १/२ छोटा चम्मच, लौंग दरदराई हुई ३-४, पिसी धनिया २ छोटे चम्मच, मिर्च-नमक स्वाद के अनुसार।

विधि: सब दालों को मिलाकर आधा घंटा भिगो दें। फिर अंदाज से पानी के साथ डालकर प्रेशर-कुकर में गला लें। पानी इतना डालें कि दाल के ऊपर एक इंच पानी रहे। फिर सारी तरकारियां व आधा प्याज दाल में डालकर पुनः प्रेशर लगाएं व तरकारियों को खूब गलाकर दाल के साथ मैश कर लें।

चिकेन को अदरक-लहसुन के साथ दो चम्मच घी में भूनकर अलग रख लें। बाकी दो चम्मच घी में बाकी प्याज के साथ मसाले गुलाबी भून लें। अब सारी सामग्री पुनः दालों में डाल दें। ऊपर से हरी मिर्च, हरी धनिया, पुदीना डाल दें। प्रेशर आने पर धीमी आंच पर पांच मिनट और पका लें। फिर गरम चावलों या फुलकों के साथ सर्व करें।

हॉपिंग जॉन

सामग्री: (एक स्वादिष्ट विदेशी व्यंजन की विधि) लोबिया १-१/२ कप, पानी ५ कप, बासमती चावल १-१/२ कप—३० मिनट तक पानी में भिगोकर निकाल लें,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रिफ़ाइण्ड ऑयल एक बड़ा चम्मच, महीन कटा हुआ डिब्बाबन्द टमाटर ४०० ग्राम, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, नमक, पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि: लोबिया को एक बर्तन में पानी व नमक के साथ डालकर तेज आंच पर चढ़ा दें। एक उबाल आ जाने के पश्चात आंच धीमी कर दें और बर्तन के ढक्कन को आधा खोल दें। एक घंटा तक धीमी-धीमी आंच पर पकने दें। इसके बाद भीगे हुए चावल उसमें डालकर हलके से हिलाएं और ढक्कन को पूरा ढंककर १५ मिनट तक पकाएं।

एक सॉसपैन में तेल गर्म करें व कटा हुआ प्याज डालकर हलका सा भूनें। सॉसपैन को आंच से उतारकर उसमें डिब्बाबन्द टमाटर, उसका जूस, पिसी लाल मिर्च, थोड़ा सा नमक व पिसी काली मिर्च डालकर अच्छी तरह से हिलाएं। अब इस मिश्रण को चावल व लोबिया के ऊपर उड़ेल दें और ढक्कन से ढककर १५ से २० मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। जब चावल और लोबिया भलीभांति गल जाएं तो गरम-गरम ही सर्व करें।

राजमा सलाद

सामग्री: राजमा २५० ग्राम, दही २५० ग्राम, सलाद के पत्ते ५-६, एक बड़ा प्याज, एक हरी मिर्च, हरी धनिया एक गड्डी, अदरक एक इंच का टुकड़ा, नीबू का रस एक बड़ा चम्मच, उबले आलू २, सलाद ऑयल एक बड़ा चम्मच, मस्टर्ड (डिब्बे का) एक छोटा चम्मच, नमक व पिसी काली मिर्च स्वादानुसार।

विधि: राजमा को रातभर पानी में भिगोकर रखें व दही को महीन कपड़े में बांधकर लटका दें। प्याज काट लें। हरी मिर्च, हरी धनिया व अदरक को महीन-महीन काट लें। भीगे हुए राजमा को पानी में नमक के साथ डालकर इस तरह उबालें, कि राजमा गल तो जाए परन्तु फटे नहीं। इसके बाद उबले राजमा को पानी से निकाल लें व उसमें सलाद ऑयल, मस्टर्ड, थोड़ा सा नमक व काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला दें।

दही का पानी निकल जाने के बाद थक्का बने दही को चौकोर टुकड़ों में काट लें व थोड़ा सा नमक, स्वाद के अनुसार पिसी काली मिर्च, कटी हरी धनिया, कटी हरी मिर्च व कटा अदरक राजमा में मिला दें। उबले आलू की लम्बी-लम्बी फांकें काट लें। एक डोंगे में सलाद के पत्ते बिछाकर उन पर तैयार सलाद का मिश्रण डाल दें व आलू की फांकों को डोंगे के ऊपरी किनारों पर सजा दें।

चिली कॉन कार्न

(भारतीय स्वाद की एक मैक्सिकन विधि)

सामग्री: कीमा ५५० ग्राम, टमाटर २ बड़े छोटे-छोटे टुकड़ों में कटे हुए, २ बड़े प्याज कतरे हुए, टमाटर पेस्ट २ बड़े चम्मच, ३ तेजपत्ता, लहसुन पेस्ट डेढ़ बड़े चम्मच, लौंग ८, जीरा एक छोटा चम्मच, २ साबुत लाल मिर्च—ये सारी चीजें एक साथ पीस लें। रिफाइण्ड ऑयल २ बड़े चम्मच, एक चुटकी पिसी जावित्री, दो-तीन चुटकी पिसी काली मिर्च, स्टॉक—२ मैगी सूप क्यूब्स से बनाएं, राजमा लाल उबला ३०० ग्राम, नमक स्वादानुसार।

विधि: एक प्रेशर-कुकर में तेल गर्म करें। इसमें प्याज व लहसुन डालकर गुलाबी भून लें। फिर कीमा तेल में डालें व गुलाबी होने और कीमे का पानी सूख जाने तक भूनें। अब बाकी सारा मसाला व टमाटर पेस्ट मिलाकर उलट-पलट कर भूनें। जब खुशबू आने लगे तो बाकी टमाटर मिला दें व एक कप पानी डालकर पांच मिनट प्रेशर लगा दें। प्रेशर निकल जाने पर राजमा मिलाएं। हलकी ग्रेवी रहते तक धीमी आंच पर पकाएं व गर्म तन्दूरी रोटी या मिस्सी रोटी के साथ सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—नियति नृत्य—
(पृष्ठ ६३ का शेष)

हुआ। रणय ने अपनी बाहों में घेर और भी निकट खींच लिया मुझे। नृत्य की प्रत्येक ताल पर मेरी उसकी निकटता बढ़ती गयी, ऐसा अनुभव हुआ मुझे। बहुत ही फुसफुसाहट के स्वर में कहा, रणय ने, "चैताली पिछले कुछ महीने मैंने नर्क की यंत्रणा भोगी है। पिछले महीने ड्रामा सोसाइटी की मीटिंग में भी शरीक नहीं हुई तुम? क्या सिर्फ इसलिए कि मुझसे दूर रह सको।" रणय का मुंह लगभग मेरे कानों को छू रहा था। उसकी आवाज एक हिसहिसाहट जैसी सुनाई पड़ रही थी।

"मैं कुछ दिन एकान्त में रहना चाहती थी। इसीलिए नहीं आ पायी।" मैंने उससे नजर मिलाये बिना सीधा-सपाट जवाब दे दिया।

वाद्य वृन्द की ध्वनि पर रणय ने और पास खींच लिया मुझे। मैंने भी बाधा देने की कोशिश नहीं की। क्यों नहीं की, यह सोचने की भी फुर्सत नहीं थी मुझे। अपनी बाहों पर रणय के हाथों का स्पर्श महसूस कर रही थी मैं। कहीं कोई सूक्ष्म अनुभूति मेरे मेरुदण्ड में सनसनाहट-सी पैदा कर रही थी। घड़ी के कांटे सरकते गये। लगभग एक घण्टे से ज्यादा वक्त गुजर गया, मैं और रणय इसी तरह साथ रहे। जाने कैसे एक आवेश का नशा छा गया मुझ पर। ऐसा लग रहा था जैसे उस समय उस हाल में मेरे और रणय के सिवाय तीसरा कोई व्यक्ति है ही नहीं। बैंड की धुन क्रमशः द्रुत होती जा रही थी, फिर भी हम दोनों पहले की तरह ही थिरक रहे थे।

"काश! हम दोनों सारा जीवन इसी स्थिति में गुजार सकते।" रणय उस समय पूरी तरह रोमांटिक मूड में था। मैं कुछ नहीं बोली। नजर उठाकर देखा मैंने उसे। "चैताली, क्या तुम नहीं समझ पातीं, कि मैं तुमसे कितना प्रेम करता हूं।" रणय के मुंह से कैसी सीधी सरल स्वीकारोक्ति प्रकट हो रही थी। इस बार भी कुछ नहीं बोली मैं। कभी-कभी बिना बोले ही बहुत कुछ कह दिया जाता है।

"डोण्ट यू थिंक इट्स टाइम यू डांस विद मी।" रूमिया की खनखनाहट भरी आवाज गूंजी। उसके स्वर के तीखेपन से यह स्पष्ट था कि वह मुझे एकदम बर्दाश्त नहीं कर पा रही थी। बर्दाश्त करने जैसी बात थी भी नहीं।

रणय को अपने साथ ले, रूमिया चली गयी। डांस फ्लोर पर मैं अकेली खड़ी रह गयी।

सुबह नींद खुली, तो देखा कि खिड़की की सलाखों से धूप अनाधिकार प्रवेश कर चुकी है मेरे बेडरूम में। तभी मां की आवाज सुनाई पड़ी "चैती, कोई तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं। हो सके तो झटपट नीचे आ जाओ।"

मैंने लेटे लेटे ही कह दिया, "बाद में आने को कह दो मां।"

मां ने जवाब दिया, "रणय सोम हैं। कोई जरूरी काम है, इसलिए मिलना चाहते हैं अभी इसी वक्त।"

यह नाम सुनते ही हड़बड़ाकर उठ बैठी मैं। चेहरे और आंखों पर पानी के छींटे दे, साड़ी बदल अस्त-व्यस्त केशराशि पर थोड़ा ब्रश फेर कर मैं नीचे आयी।

किचेन के दरवाजे के पास, रणय पीठ फिराये खड़ा था। मेरी पदचाप सुन सिर उठा कर देखा उसने। अरे, उसका चेहरा कैसा तो हो गया था। निश्चित रूप से सारी रात सोया नहीं वह। आंखों के कोनों पर कालिख-सी पड़ गयी थी। बाल पर ब्रश भी नहीं फेरा था। मुझे देखकर चेहरे पर जबरन हंसी लाने की कोशिश की उसने। चेहरे पर छाये विषाद के भाव के बावजूद हंसने का प्रयास मात्र!

"रूमिया के साथ मेरे सभी संबंध समाप्त हो गये हैं चैताली। इतने दिनों से जो बात दबा रखी थी, कल रात उसे साफ-साफ बता दी—मेरे तुम्हारे प्रेम की बात।"

एक सांस में यह सब बता कर रणय कुछ थमा। मैं उस समय भी अविश्वास की दृष्टि से तौलती रही उसे।

रूमिया ने फोन करके अपने पति से कह दिया है कि वह आकर उसे ले जाए। मुझसे झूठ बोला करती थी रूमिया यह कहकर कि वीक एण्ड में अपनी मां के पास जा रही है। असल में अपने पति के पास ही जाती थी वह।

यह कहते हुए रणय आगे बढ़ आया मेरी तरफ। मेरा हाथ थामकर उसने कहा, "चैताली, चलो, थोड़ा टहल आएं। तुम्हें बहुत-सी बातें बतानी हैं, बशर्ते तुम सुनने की जरूरत समझो।"

मैंने देखा, रणय अपनी आन्तरिक उथल-पुथल से उद्वेलित है। इस क्षण उसका साथ देना बहुत जरूरी है। धीमे कदमों से मैं बाहर बरामदे में निकल आयी। पीछे कदमों की आहट पा मैंने देखा, मां कुछ समझ नहीं पायी थीं और जिज्ञासा के भाव से मेरी ओर देख रही थीं। मैं कुछ नहीं बोली, सिर्फ हंस दी। अभी बताने का समय नहीं था। बाद में सब कुछ बता दूंगी।

फिर भी मां ने पीछे से आवाज लगायी, "कहां जा रही है? जरा संभलकर जाना, ऐसा न हो कि फिर पिछली बार की तरह कहीं चोट-चपेट खाकर लौटो!"

—अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

इस कथा में वास्तविक जीवन की एक सच्ची घटना प्रस्तुत की गई है, जिसके सभी पात्र वास्तविक जीवन के ही हैं, पर उनके नाम विशेष कारणों से बदल दिए गये हैं। वास्तविक जीवन की ऐसी ही कुछ और कथाएं हम 'मनोरमा' में प्रकाशित करना चाहते हैं, अतः अपने सुधी पाठक-पाठिकाओं से हमारा अनुरोध है कि वे अपने जीवन के सच्चे अनुभव कथा रूप में संजो कर यथाशीघ्र भेजें। ऐसी कथा की वास्तविकता और सच्चाई का प्रमाण अवश्य होना चाहिए। प्रत्येक प्रकाशित कथा पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

—संपादक

कैसे कामयाब बनाएं अपनी डार्यटिंग की योजना को

आप अपने मोटापे से चिंतित हैं और इससे बचने के लिए डायटिंग करना चाहती हैं। लेकिन आपके साथ एक मुश्किल है कि आपको भूख बहुत लगती है लीजिए, आपकी मुश्किल हम दूर किये देते हैं। आपकी मदद के लिए यहां कुछ उपाय दिये जा रहे हैं:

० ऐरोबिक एक्सरसाइज से भूख पर काबू पाया जा सकता है। डाक्टरों का कहना है कि बीस मिनट तक शारीरिक व्यायाम करने से शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन सक्रिय हो जाते हैं जिनसे भूख शांत हो हो जाती है। कुछ समय के लिए पेट और मन तृप्त लगता है। दौड़ना, साइकिल चलाना, तैरना, नाचना आदि भी ऐसे व्यायाम है जिन्हें अपनाकर भूक को कुछ सीमा तक शांत किया जा सकता है।

० मुख्य भोजन से करीब बीस मिनट पहले अगर कोई हलकी चीज जैसे—हलका सूप या सिर्फ सादा पानी ही ले लिया जाये तो इससे भी मुख्य भोजन के समय आहार की मात्रा कम हो जाती है। क्योंकि भोजन से पूर्व हलकी चीजें लेने से पेट कुछ भरा-भरा लगने लगता है, जिससे भोजन की मात्रा में कुछ कमी आ जाती है। यदि सूप या सादा पानी पीने के स्थान पर आप कुछ खाना चाहती हैं तो सलाद छिलकेयुक्त फल आप खा सकती हैं।

० अगर आप बहुत ज्यादा खाती हैं, भोजन करते समय आपकी खाते ही रहने की इच्छा होती है, उठने की नहीं, तो भोजन के अंत में आप जिस खास चीज को खाती या पीती हैं उसे अंत में न लेकर आप बीच में ले सकती हैं। उदाहरण के लिए चाय, कॉफी, दूध, चाकलेट आदि। इस विषय में एक विशेषज्ञ का कथन है कि हमारा भोजन से पेट तो भर जाता है लेकिन मन नहीं भरता। मन की यह तृप्ति तब तक नहीं होती जब तक कि हमें भोजन से वे सभी स्वाद न मिल जायें जिन्हें हम पूरे भोजन में लेते हैं। अतः भोजन के अंत में लेने वाली चीजों को पहले लेकर संपूर्ण भोजन की तृप्ति का अनुभव किया जा सकता है।

—डा० अंशु डबराल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: तेरह वर्ष की उम्र में मेरा मासिक शुरू हो गया था। उसी के बाद से मैं काफी मोटी होने लगी। अब मेरी उम्र सत्रह वर्ष है। वजन घटाने के लिए मैंने डायटिंग व व्यायाम शुरू किये तो मेरा मासिक अचानक रुक गया। डॉक्टर ने कहा तुम व्यायाम न करो। कुछ राय दें—क्या व्यायाम का प्रभाव मासिक पर इतना बुरा पड़ता है? तो फिर मैं किस प्रकार दुबली हो सकती हूं।

उत्तर: जी नहीं, व्यायाम का ऐसा कोई प्रभाव मासिक-चक्र पर नहीं पड़ता। आपके डायटिंग करने व व्यायाम करने के बाद मासिक-चक्र का रुकना केवल संयोग की बात ही हो सकती है। ऐसा भी नहीं है कि मासिक के प्रारम्भ होने के बाद लड़कियों में मोटे होने की संभावना बढ़ जाती है। आप मासिक-चक्र के नियमित होने के लिए जो भी दवा ले रही हैं, लेती रहिए व साथ-साथ डायटिंग व व्यायाम भी करती रहिये। डायटिंग करते समय ध्यान रखें कि भूखा रहना व शरीर को असन्तुलित भोजन से कुपोषण का शिकार बनाना दुबले होने का सही तरीका नहीं है। आप पौष्टिक, किन्तु कम कैलोरीयुक्त भोजन करें, जिसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक हो, वसायुक्त पदार्थों की कम। व्यायाम के लिए रस्सी कूदना, जॉगिंग, तैरना, साइकिल चलाना भी बहुत लाभदायक रहता है।

प्रश्न: मेरी ग्यारह वर्षीय बहन को रात में बिस्तर गीला करने की बुरी आदत है। उसकी यह आदत किस तरह छुड़ाई जा सकती है?

उत्तर: इस उम्र में पलंग में ही पेशाब निकल जाने के कई कारण हो सकते हैं। आदत किसी कारणवश ही पड़ी होगी। हो सकता है उसे अन्दरूनी कोई इनफेक्शन हो, या वह ब्लैडर की क्रिया पर पूरा नियन्त्रण रखने में किसी कारणवश असमर्थ हो। केवल डांट-फटकार से काम नहीं चलेगा। किसी महिला डॉक्टर से सम्पर्क करके परामर्श लें। इसके अलावा दिन में भी उसे पेशाब आने पर अपने को रोक रखने के लिए कहें। यानी ब्लैडर पर नियन्त्रण करने की आदत वह दिन में डाले। शाम के बाद पानी व ठण्डे पेय आदि लेने पर नियन्त्रण रखें। रात को सो जाने के दो-ढाई घण्टे बाद उसे उठाकर बाथरूम भेजें। इस प्रकार उसकी आदत सही हो जाएगी व डॉक्टर से इन्फेक्शन या कमजोरी की दवा दिलाने से आपकी समस्या दूर हो जाएगी।

प्रश्न: कुछ दिन हुए मैं अपनी बहन के यहां गई थी। वहां एक ही पैन्टी धोकर मैं गीली ही पहनती रही। उसके बाद से ही गुप्तांग में तकलीफदेह खुजली होने लगी है। क्या गीली पैन्टी पहनने के कारण ऐसा हुआ? मैं क्या करूं?

उत्तर: जी हां, हो सकता है पैन्टी ठीक से साफ न हुई हो, व गीली होने से अन्दरूनी अंगों में इन्फेक्शन हो गया हो। घबराने की कोई बात नहीं है। 'एन्टी फंगल' क्रीम इस्तेमाल करने से तकलीफ दूर हो जाएगी। साफ, ढीली पैन्टी पहनें। नायलॉन की पैन्टी कुछ दिनों न पहनें। बेटनोवेट-सी या जोवेट-एम क्रीम का इस्तेमाल करें, आपको आराम होगा।

प्रश्न: मेरी उम्र पच्चीस वर्ष है। मेरा बच्चा सिजेरियन के बाद हुआ है। उसके बाद मैं बहुत मोटी हो गई हूं। घर में सब कहते हैं मुझे बाई हो गई है, जो कि इस ऑपरेशन के बाद अक्सर महिलाओं को हो जाती है। इसी कारण वजन बढ़ रहा है। क्या यह सच है?

उत्तर: जी नहीं, यह सच नहीं है। बाई होना कोई बीमारी या ऑपरेशन का कुप्रभाव नहीं है। आपका वजन बढ़ना शरीर में चर्बी के बढ़ने की वजह से ही है। चर्बी सामान्यतया तभी बढ़ती है, जब गलत प्रकार का खाना खाया जाय—या जितनी शरीर को आवश्यकता है, उससे अधिक कैलोरी ली जाए। अकसर ऐसा होता है कि प्रसव के बाद महिलाएं अपने खाने-पीने की ओर से लापरवाह हो जाती हैं। कितनी ही ऐसी महिलाएं, जो सिजेरियन के बाद भी स्वस्थ व दुबली-पतली हैं। आप नियमित रूप से कई महीनों तक डायटिंग इस प्रकार करें कि धीरे-धीरे वजन कम हो। नियमित व्यायाम की आदत डालें। काफी समय तक लगातार संयम बरतने से ही आप जैसा चाहती हैं, वैसी दुबली और चुस्त हो पाएंगी। यह काम शुरू में मुश्किल अवश्य लगता है, किन्तु कुछ दिनों के संयम के बाद आदत पड़ जाएगी व आप अपने को अधिक स्फूर्तिवान भी महसूस करेंगी।

प्रश्न: हमारी शादी को कई वर्ष हो गये हैं। संतान नहीं है। पति ने जांच करवाई तो मालूम हुआ कि वीर्य में शुक्राणु नहीं हैं। तब से तरह-तरह की दवाएं कर चुके हैं। मैं जानना चाहती हूं कि ऐसी स्थिति में क्या करना चाहिए? क्या दवाओं से शुक्राणु वीर्य में आने लगेंगे? मुझे सही राय दें, ताकि बेकार हम तथाकथित जानकारों पर पैसा न बरबाद करें।

उत्तर: मैं आपकी परेशानी समझ सकती हूं। यदि साधारण वीर्य की जांच में शुक्राणु नहीं पाए जाते, तो डॉक्टर टेस्टीक्युलर बाइऑप्सी करवाते हैं। इससे मालूम होता है कि मूलतः शुक्राणु बन रहे हैं या नहीं। यदि यह मालूम हो जाता है कि शुक्राणु बन तो रहे हैं, लेकिन किसी कारण से वीर्य में नहीं पहुंच पा रहे हैं, तो यह मालूम किया जाता है कि अन्दरूनी नलियों में अवरोध कहां है। इस अवरोध को फिर डॉक्टर ऑपरेशन द्वारा दूर करने का प्रयास करते हैं। लेकिन यदि यह पाया जाता है कि शुक्राणु बन ही नहीं रहे हैं तो फिर उसका निदान अभी तक डॉक्टरों के पास नहीं है। मेरी राय है कि आप किसी अच्छे सर्जन से सम्पर्क करें व सारे टेस्ट कराने के बाद सही जानकारी प्राप्त करें।

प्रश्न: लोग कहते हैं कि मासिक शुरू होने के बाद लड़कियां फिर लम्बी नहीं होतीं। क्या यह सच है? मेरा मासिक शुरू हो गया है और कुछ दिन बाद सफेद, चिपचिपा-सा स्राव भी होता है। क्या अब मैं लम्बी नहीं हो पाऊंगी?

उत्तर: आप चिन्ता न करें। मासिक शुरू हो जाने से लड़कियों का लम्बा होना नहीं रुकता। आप अभी और लम्बी अवश्य होंगी। सफेद स्राव के लिए कुछ दिन ल्यूकॉल लें या ल्यूमिटॉल गोलियों का इस्तेमाल करें। अपनी डाक्टर से बेहिचक मिलें और उनकी राय लेकर उस पर चलें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC-0. Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य समस्या

प्रश्न: थ्रेडिंग व प्लकिंग में क्या फर्क होता है? इनमें से भौंहों को संवारने में कौन अधिक कारगर साबित होता है?

उत्तर: भौंहों को अधिकतर थ्रेडिंग करके संवारना चाहिए। इससे फालतू बाल सफाई से निकल जाते हैं और भौंहें सुन्दर आकार में आ जाती हैं। थ्रेडिंग से बाल भी देर में निकलते हैं। इसके विपरीत प्लकर से बाल उखाड़ने में देर लगती है और सफाई बहुत नहीं आती। साथ ही प्लकर से उखड़े बाल दोबारा जल्दी आते हैं। थ्रेडिंग डोरे से की जाती है। इसे आप विशेषज्ञा से या किसी जानकार सहेली से करवा सकती हैं। कुछ महिलाएं इसे स्वयं भी कर लेती हैं।

प्रश्न: मेरी त्वचा चिकनाई-युक्त है। इस पर कौन सा फाउंडेशन बेहतर रहेगा?

उत्तर: फाउंडेशन तरल, केक व क्रीम तीन रूप में आते हैं। इनमें से आपके लिए तरल व केक बेहतर रहेगा। तरल को तो आप हथेली पर थोड़ा-सा लेकर पूरे चेहरे पर एकसार कर लें। केक को इस तरह लगायें,—एक रूई के फाहे या छोटे स्पंज को गीला करके केक पर मतलब भर का रगड़ें और उसी से पूरे चेहरे पर फाउंडेशन लगायें। यदि अधिक लग जाये तो एक अन्य फाहे से उसे सोख लें।

प्रश्न: त्वचा के निखार के लिए किसी लेख में सरसों का उबटन बताया गया था। उसे कैसे बनायें?

उत्तर: पीली सरसों को कड़ाही में सूखा गुलाबी-गुलाबी भून लें फिर दूध का छींटा देकर बारीक पीस लें। फिर इसे चेहरे व सारे शरीर पर लगायें। १५-२० मिनट बाद नहा डालें।

प्रश्न: मैं २८ वर्षीया युवती हूं। आंखों के चारों ओर, विशेषकर किनारों पर, झुर्रियां-सी पड़ने लगी हैं, क्या करूं?

उत्तर: आप या तो त्वचा को रूखा-सूखा छोड़ रही हैं या धूप में बिना धूप का चश्मा लगाये निकल जाती हैं। ऐसा न करें। रोज थोड़ा सा बादाम का तेल लेकर उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर झुर्रियों वाले स्थान पर लगायें और बाहर निकलते वक्त धूप का चश्मा जरूर प्रयोग करें।

प्रश्न: मैं आफिस में काम करने वाली युवती हूं। क्या दिन में काजल, मस्कारा व शेडो लगाकर दफ्तर जा सकती हूं?

उत्तर: काजल और मस्कारा लगाने में कोई हर्ज नहीं पर शेडो लगाने की सलाह मैं बिलकुल नहीं दूंगी। उसे रात के लिए छोड़ दें। काजल भी इस तरह न लगायें कि वह फैलकर चेहरा ही बिगाड़ दे। यदि वह फैल गया हो तो उसे क्रीम या थोड़ा बेबी ऑयल लगाकर साफ कर लें। मस्कारा की एक या दो कोट लगायें। आजकल विदेशों से आयातित रंगीन मस्कारा भी कभी-कभी मिल जाता है। उसे दिन में बिलकुल न लगायें। उसकी जगह काला मस्कारा ही लगायें।

प्रश्न: मैं २२ वर्षीया एक दुबली-पतली युवती हूं। गाल कुछ पिचके-से हैं। क्या मैं रूज लगा सकती हूं?

उत्तर: आप सही डाइट लें और दुबलेपन को दूर करें। यदि स्वास्थ्य से गाल भर जायेंगे तो रूज चाहे लगायें या न लगायें कोई फर्क नहीं पड़ेगा। फिर भी वर्तमान स्थिति में रूज लगाना ही चाहती हैं, तो गालों के गढ्ढों में हलका शेड दें व आस-पास गहरा। ऐसा करने से उभार आयेगा। लेकिन यह तरीका पहले ढंग से सीखना होगा।

प्रश्न: मैं एक गोरी युवती हूं। मेरे चेहरे पर चमक नहीं है, बल्कि चेहरा पीला-पीला सा लगता है। मैं कैसे अपना रूप निखारूं?

उत्तर: शायद आपके भोजन में कोई कमी है, जिसके कारण चेहरे पर स्वास्थ्य की चमक नहीं है। सबसे पहले आप डॉक्टर से मिलकर खाने के बारे में उचित सलाह लें और सही भोजन करें। जहां तक मेकअप द्वारा रूप निखार की बात है, तो आप तनिक गुलाबी रंग का फाउंडेशन और गालों पर हलका ब्लशर, होंठों पर गुलाबी लिपस्टिक लगाएं। इस ढंग से मेकअप करने से चेहरा पीले की जगह गुलाबी नजर आयेगा। इसके अलावा भोजन पर विशेष रूप से ध्यान दीजिये।

प्रश्न: मेरा चेहरा तो ठीक लगता है, लेकिन नीचे गर्दन सांवली व सिलवटदार नजर आती है, क्या करूं?

उत्तर: गर्दन के प्रति सचेत होना एकदम सही है। एक पुरानी कहावत है कि औरत की उम्र उसकी गर्दन से मालूम होती है। आपको प्रतिदिन गर्दन की मालिश करनी होगी। कोल्ड क्रीम या मसाज ऑयल से रोज पांच मिनट पहले नीचे से ऊपर की ओर मालिश करें फिर ऊपर से नीचे की ओर। क्लीन्जर से जब चेहरा साफ करें, तो गर्दन भी उससे साफ करें, उसमें जरा भी कोताही न करें। ऐसा नियमित करने से आपको फर्क नजर आयेगा। इसके अलावा जब भी चेहरे पर मास्क लगायें, तो गर्दन को न भुलायें।

प्रश्न: मैं डाइटिंग करके वजन घटाना चाहती हूं। बताइये क्या करूं?

उत्तर: आपको अपने भोजन में माड़युक्त चीजें जैसे—चावल, आलू, पुडिंग, मिठाइयों और चीनी की मात्रा कम करनी होगी और फल, कच्ची या हलकी पकी सब्जियों, उनके रस या सूप का सेवन करना होगा। इसके साथ ही व्यायाम करना न भूलें। साप्ताहिक वजन लेने की आदत भी डालें। अगली बार अपनी लम्बाई व उम्र लिखकर भी भेजें तो हम आपको आपका आदर्श वजन भी बता देंगे।

प्रश्न: क्या गर्भावस्था व मासिक धर्म के समय आसन कर सकते हैं? यदि हां, तो कौन से?

उत्तर: इसके लिए पहले आप अपनी डॉक्टर से सलाह लें। यदि वह इजाजत दें तभी कोई आसन करें। वैसे इन दोनों अवस्थाओं के लिए पद्मासन व शवासन को सुरक्षित आसन माना गया है। पद्मासन को हम बैठने की भारतीय विधि कहें तो गलत न होगा। शरीर को सीधा रखकर दायें पैर को बायीं जांघ पर तथा बाएं पैर को दायीं जांघ पर रखकर हथेलियों को घुटनों पर टिका लें। इसी अवस्था में जितनी देर आराम से बैठ सकें बैठें। शवासन में फर्श पर पीठ के बल सीधा लेटा जाता है। दोनों बांहें, हथेली ऊपर की ओर रखकर, दोनों ओर आराम से फैलायें। आंखें बंद करके पूरे शरीर को एकदम ढीला छोड़ दें।

प्रश्न: मैं घर पर चेहरे की ब्लीचिंग करना चाहती हूं, इसके लिये क्या प्रसाधन इस्तेमाल करूं?

उत्तर: प्रसिद्ध हर्बल सौन्दर्य विशेषज्ञ तो 'ब्लीचिंग' की सलाह नहीं देते, लेकिन अनेक विशेषज्ञ या ब्यूटीशियन बराबर इसका प्रयोग करती हैं। बेहतर तो यही होगा कि आप पहली बार किसी 'पार्लर' में ही ब्लीचिंग करायें। यदि घर पर करना ही है तो आजकल बाजार में बढ़िया कंपनी के 'ब्लीच' आ रहे हैं, उन्हें निर्देश के अनुसार इस्तेमाल करें। वैसे इन तैयार 'ब्लीच' के अलावा इस नुस्खे से भी 'ब्लीच' बनाया जा सकता है—एक प्याले में एक चम्मच ब्लीचिंग पाउडर डालकर, उसमें आधा चम्मच हाइड्रोजन पैरॉक्साइड और दो-चार बूंदें अमोनिया डालकर ब्रश से अच्छी तरह मिलाकर उसी से चेहरे पर लगायें। यदि जलन हो तो चेहरा फौरन धो डालें और दोबारा 'पार्लर' में ही करायें। ऊपरी सारी सामग्री केमिस्ट के यहां मिल जायेगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक युवती ने दूसरी से कहा, "तुम्हारी तरह मैं अपने पति में बुराई नहीं ढूंढ़ती।"

"हां, जब बुराई साफ नजर आती हो, तो ढूंढ़ने से फायदा भी क्या?" दूसरी युवती ने हाथ नचा कर जवाब दिया।

○ पत्नी ने खीज कर कहा, "बताओ, मैंने तुम्हें कौन-सा सुख नहीं दिया?"

"विरह सुख!" पति ने जरा धीरे से कहा।

—प्रमोद कुमार शर्मा

○ ज्योतिष में गहरी रुचि रखने वाले एक व्यक्ति ने अपने फलाहारी मित्र से कहा, "यार, तुम मुझे फल लेने की सलाह दे रहे हो। शायद तुम्हें पता नहीं, कि मेरी तो सुबह की शुरुआत अखबार में छपे 'राशिफल' से होती है।"

○ एक महिला ने अपने बालों के गिरने का कारण बताया, "जब से बाल-बच्चों की संख्या बढ़ी, मेरे बालों की संख्या कम होने लगी।"

—रमा देवी

○ विद्यालय से गैर हाजिर रहने का बहाना एक लड़के ने बनाया, "मम्मी, आप ही तो कहती हैं कि एक जगह रोज-रोज जाने से इज्जत घट जाती है।"

○ मंत्रीजी के मुंह लगे चपरासी ने एक नेताजी से कहा, "हां, भैया, आपको भी पानी पिलाऊंगा। यों मैं बड़े-बड़ों को पानी पिला चुका हूं।"

○ प्रेमी ने पूछा, "क्यों, शाम को 'पॉप म्यूजिक' के प्रोग्राम में चलोगी?" प्रेमिका ने सिर हिला दिया, "नहीं।"

"क्यों?"

"डरती हूं, कहीं तुममें पाप करने की भावना न पैदा हो जाए।"

—प्रभा खन्ना

सर्वोत्तम लतीफा

○ एक और सवारी बैठाने के उद्देश्य से बस कण्डक्टर ने एक सवारी से कहा, "बहनजी, जरा दब कर बैठो।"

"मैं अपने पति, सास-श्वसुर किसी से नहीं दबती, तू मुझे दबाने वाला कौन होता है?" महिला सवारी ने कड़क कर जवाब दिया।

—सुरेन्द्रबाला

○ उर्दू के मशहूर हास्य-व्यंग्य लेखक फिक्र तौंसवी एक पार्टी में बता रहे थे, "मेरे अब्बा हुजूर एक दिन बोले, "बेटा, मैं 'सोना' हूं और तेरी मां 'सुहागा', बस, मैं तपाक से बोला, और मैं 'सोने पे सुहागा'।

○ कथाकार कृश्नचंदर अपने एक शायर दोस्त के साथ बस में सफर कर रहे थे। तभी सड़क पार करती हुई एक बेहद हसीन लड़की नजर आई।

दोस्त ने जरा चहक कर कहा, हाय! क्या खूबसूरत नाजनीन है!"

कृश्नचंदर क्यों चूकते, "पर 'बस' से बाहर।" **—गजल जैगम**

○ पत्नी बोली, "ऐसा कोई काम नहीं हो सका है, जिसमें हम दोनों ने साथ-साथ सफलता पाई हो?"

पति का जवाब था, "भूल गईं, हम दोनों साथ-साथ मां-बाप बने थे।"

—रश्मि शर्मा

इस स्तम्भ हेतु आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार श्रीमती सुरेन्द्रबाला को। आपको पचास रुपए भेजे जाएंगे।

चन्नी चाची

प्राण।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रत्नावली को जब तुलसी के सम्बन्ध में पता चला तो वह मन-ही-मन प्रसन्न हुई। कारण यह था कि उसके मन में अपने भविष्य के बारे में जो कल्पना थी, उसमें धन-संपन्नता का स्थान अत्यन्त गौण था। उसमें प्रधानता विद्या और शील, सदाचार और मर्यादा पालन की ही थी

दिन भी बहुरेंगे, सुख से बुढ़ौती कटेगी। मगर बालक तो मूल नक्षत्र में हुआ था। न मां-बाप को बेटे का सुख बदा था, न बेटे को मां-बाप का सुख! उसके दूध के दांत भी न निकल पाये थे, कि उनके ऊपर विपत्तियों के बादल टूटने लगे। मां-बाप दोनों को परमात्मा ने अपने पास बुला लिया और पांच बरस का बालक दाने-दाने को मोहताज, सड़कों-गलियों में मारा-मारा फिरने लगा। महात्मा नरहरिदास ने अकस्मात् इस निराश्रित बालक को देख लिया। कैसा मोहक रूप था इस बालक का! चौड़ा माथा, बड़ी-बड़ी, भरी-भरी आँखें, घुंघराले बाल, लम्बी आर्य नासिका, उभरी चौड़ी छाती, अनुपात से अधिक लम्बे घुटनों को छूते हाथ—गुदड़ी के इस लाल को महात्मा जी की अनुभवी आँखों ने परख लिया। उन्होंने बालक तुलसी को अपने संरक्षण में ले लिया। लाल पारखी जौहरी के पास पहुंच गया। बालक की शिक्षा-दीक्षा का कार्य आरम्भ हुआ और शूकर क्षेत्र में रह कर धीरे-धीरे बालक तुलसी संस्कृत साहित्य, वेद-पुराण, शास्त्र-उपनिषद्, गीता-रामायणादि का अध्ययन-अनुशीलन करने लगा। गुरु की कृपा से देखते-देखते बालक तुलसी समस्त ज्ञान-विज्ञान में पारंगत हो गया और जब बीस बरस का तरुण तुलसी फिर अपने गांव वापस लौटा तो वह पूर्ण पण्डित हो चुका था।

तुलसी की ससुराल वाले गुण-ग्राहक थे। वे रुपये-पैसे जगह-जायदाद से अधिक विद्या को महत्व देते थे। अतः उन्हें तुलसी के हाथ में अपनी परम सुन्दरी, चारु शीला, गुणवती सुबुद्ध बेटी को सौंपने में किसी प्रकार का संकोच नहीं हुआ। रत्ना को भी अपने पति की गरीबी और विपन्नता का पूरा पता था, परन्तु वह तो इनकी विद्या, चरित्र और रूप में आसक्त थी। उसे पता था कि लक्ष्मी और सरस्वती का वैर चिरन्तन है। इसलिये तुलसी के साथ जब रत्नावली का विवाह रचाया गया तो उसके मन में किसी भी प्रकार की दुविधा न थी।

जिस प्रकार महात्मा नरहरि दास की देख-रेख में तुलसी की शिक्षा-दीक्षा हुई थी, उसी प्रकार रत्नावली की शिक्षा-दीक्षा भी उसके माता-पिता की देख-रेख में हुई थी। अनुकूल मर्यादापूर्ण, सुसंस्कृत वातावरण में, शुद्ध ब्राह्मणत्व के शुचि परिवेश में रत्नावली का लालन-पालन हुआ। उसे संस्कृत साहित्य का ज्ञान कराया गया और सती सीता, सावित्री के आदर्श उसकी आँखों के सामने मूर्त हो उठे। और जब यौवन के उद्दाम वेग ने तट के कगारों को तोड़ने-ढहाने की धमकी देनी शुरू की तो उसकी अपनी मर्यादाओं ने उन आलोड़ित उर्मियों पर प्रतिबन्ध लगाया। माता-पिता को बेटी के ब्याह के लिए चिन्ता तो हुई, मगर योग्य वर के ही हाथों अपनी रत्ना को वे देना चाहते थे। वे रत्ना की ओर से पूर्णतया आश्वस्त थे। उसकी रुचियों और इच्छाओं को भी वे भली-भांति जानते थे। वे अपनी धर्मभीरू, कर्तव्यपरायण बेटी के भविष्य के सपनों के प्रति भी सजग थे। अतः उनकी दृष्टि में रत्ना के लिये वही वर योग्य हो सकता था, जो भारतीय संस्कृति और पाण्डित्य की परम्परा में रचा हुआ हो, डूबा हुआ हो। यदि ब्राह्मण का बेटा पढ़ा-लिखा है, कर्तव्याकर्तव्य का ज्ञान रखता है, अपने धर्म एवं संस्कृति के प्रति सजग है, तो वह रत्नावली के लिए सर्वथा योग्य है। वह अपने आचार, विचार, व्यवहार से रत्नावली को सुखी और संतुष्ट रख सकेगा।

रत्नावली को जब तुलसी के सम्बन्ध में पता चला तो वह मन-ही-मन प्रसन्न हुई। कारण यह था कि उसके मन में अपने भविष्य के बारे में जो कल्पना थी, उसमें धन-संपन्नता का स्थान अत्यन्त गौण था। उसमें प्रधानता विद्या और शील, सदाचार और मर्यादा पालन की ही थी। इसीलिए रत्नावली का विशेष आकर्षण तुलसी की ओर था। शरीर से भी रत्नावली स्वस्थ, सुन्दर, अत्यन्त मोहक थी। तुलसी और रत्नावली की जोड़ी खूब फबेगी, ऐसी धारणा रत्नावली के मां-बाप की थी। अतः जब वे रत्ना बेटी को विदा करने लगे तो उनके आँसुओं के पीछे संतोष और आश्वासन की भावना भी थी। रत्नावली ससुराल आयी तो उसे कोई अच्छी, संपन्न गृहस्थी न मिली। उसका स्वागत भी किसी भरे-पूरे परिवार ने न किया, मगर इतना तो था ही कि वह अपने को ज्ञान और विद्या के वातावरण में पा रही थी।

तुलसी के जीवन में यह नया मोड़ था। यह विराग का नहीं, राग का अवसर था। यह वियोग का नहीं संयोग का, वैराग्य का नहीं श्रृंगार का अवसर था। रत्ना को पाकर तुलसी धन्य हो गये। बचपन से ही निवृत्ति की परम्परा में पले तुलसी अब प्रवृत्ति मार्ग पर चल निकले। उनके जीवन की शुष्कता दूर हो गयी। एक नयी ताज़गी, हरियाली, सप्राणता और उत्साह का अनुभव उनके मन-प्राण करने लगे। जीवन के जिस पक्ष से उनका कोई परिचय अब तक न था, उसके कपाट उनके लिए सहसा खुल गये। अगणित कलियाँ एक साथ चटख गयीं, अगणित रंग-बिरंगे फूल एक साथ खिल गये। मुस्करा उठी उनके यौवन की वाटिका और उल्लसित हो गया उनका हृदय, उनका मन। उनका मन-प्राण जुड़ा गया।

रत्ना के लिए भी यह एक बड़ी उपलब्धि थी। हो सकता था कि उसका विवाह किसी संपन्न घराने में होता। स्वजनों-परिजनों की भीड़ होती। बखार अनाज से भरे होते। लक्ष्मी का विलास सर्वत्र दृष्टिगोचर होता। मगर विद्या का जो वैभव, सच्चरित्रता का जो विलास, सुरुचि और संस्कारों की जो क्रीड़ा इस आँगन में, तुलसी के पास दृष्टिगोचर हो रही थी, वह कहाँ मिलती! सारा वैभव एक तरफ, चरित्रवान, एकनिष्ठ पति की मजबूत बाँहों का सहारा, उसकी पवित्र गोद, उसकी साँसों की उष्णता एक तरफ! रत्नावली अपने जीवन के सपनों को साकार होते देख फूली न समायी। वह तदाकार हो गयी, तुलसी से मिल कर तुलसी की हो गयी, तुलसीमय हो गयी!

सावन का महीना आ गया। आकाश में मेघों के रथ गड़गड़ाने लगे। रातें अँधेरी होने लगीं। आकाश और धरती को एक करने वाली मूसलाधार वर्षा ने सारा का सारा वातावरण बदल दिया। मगर सावन में लड़कियाँ ससुराल में कहां रहती हैं? पेड़ों की डाल पर लटके उनके झूले तो नैहर में ही उनकी बाट जोहा करते हैं। रत्नावली का भी इस ऋतु में ही नैहर जाना आवश्यक था, अनिवार्य था। रत्नावली भाई की राह देखने लगी। और, एक दिन जब भाई आया अपनी दुलारी बहन को साथ ले जाने के लिए तो रत्नावली की विचित्र मानसिक स्थिति हो गयी। मां-बाप की गोद और पति के स्नेहार्द्र अंक के बीच संघर्ष छिड़ गया। रत्नावली क्या करे, क्या न करे?

मन की इन्हीं उलझनों के बीच रात हो आयी। पति और भाई को रत्नावली ने रच-रच कर भोजन कराया। बड़ा स्वादिष्ट बना था भोजन उस रात! साले-बहनोई हँस-हँस कर विनोदपूर्ण वातावरण में भोजन करते और उन्हें निरख कर रत्नावली बलि-बलि जाती।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कढ़ाई के आकर्षक नये नमूनों से बनी ये जैकेटें सभी किशोरियों को पसंद आयेंगी। आप भी इसे अपनी किशोरी बेटी के लिए बनाइये, बनाने की सरल विधि प्रस्तुत है।

कढ़ी हुई जैकेटें किशोरियों के लिए

कढ़ी हुई लाल जैकेट

सामग्री: मोदी एम०टी०एस० स्ट्रैन्डेड कॉटन वी १०४, २-२ लच्छियां पीले (०७४२), हरे (०६४३), मैरून (०८१४) और काले रंग में, एम०टी०एम० सुपरस्टिच लाल (४०५) रंग का धागा, गहरे लाल रंग की पॉपलीन एक मीटर, एक़ सेमी० व्यास के ६ शीशे, और ८ न० की सुई।

नाप: ८१.५ सेमी० छाती के लिये फिट, तीरा ३३ सेमी०, लम्बाई ४६ सेमी०।

विधि: सीवन के लिये अतिरिक्त दबाव रखते हुए, निर्देशित नाप के अनुसार जैकेट के आगे व पीछे के भाग चिह्नित कर लें। आगे के भाग पर तुरपन की रेखा से ११ सेमी० ऊपर की तरफ नमूना छाप लें। नमूना पूरा करने के लिये खंडित रेखा से नमूना पलट कर दूसरी तरफ छापें। पीछे के भाग पर तुरपन रेखा से ११ सेमी० ऊपर पूरा नमूना छापें। नमूने में प्रदर्शित मोटिफ आगे के बायें भाग

(शेष पृष्ठ ६८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महाभारत की महारानियां

कुन्ती की भूमिका में नाजनीन

नारी पात्रों की 'महाभारत' सीरियल में बहुत महत्वपूर्ण भूमिकाएं रही हैं। यहां प्रस्तुत है प्रमुख नारी पात्रों से जुड़ा एक रोचक फीचर।

'महाभारत' सीरियल में प्रारंभ से लेकर आखीर तक यानी महारानी शकुंतला से लेकर उत्तरा तक महिला पात्रों की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। हर पात्र की न केवल अपनी विशिष्टताएं हैं, बल्कि हर महिला पात्र ने महाभारत की बीसों पीढ़ियों को अलग-अलग ढंग से प्रभावित भी किया है।

नारी चरित्र को सर्वाधिक मोड़ दिया था—गंगा, सत्यवती, कुंती, माद्री, गांधारी तथा द्रौपदी ने,

ऋषभ शुक्ला और किरण जुनेजा शांतनु और गंगा की भूमिका में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निभाते हुए, जो भी वेशभूषा किरण जुनेजा ने पहनी है, उसे वह ग्लैमरस मानते हुए भी, उस समय की वेशभूषा के अनुकूल होने के कारण, पहनने में एतराज नहीं मानतीं।

महाराजा पांडु की पहली पत्नी कुंती का चरित्र बेहद शक्तिशाली, सहनशील और तुरंत निर्णय लेने वाली समझदार नारी का है। वह सूर्य के वरदान से बिना विवाह के ही मां बनी थी।

महाभारत सीरियल में कुंती की भूमिका पिछले १४ वर्षों से फिल्मों में काम कर रहीं, जानी-पहचानी अभिनेत्री नाजनीन ने की है। नाजनीन का कहना है कि उन्हें कुंती का रोल घर बैठे ही मिल गया। चोपड़ाजी ने उन्हें खास तौर से फोन पर बताकर, स्क्रीन टेस्ट के लिए बी॰आर॰ चोपड़ा फिल्म्स में बुलाया, जहां उन्हें कुंती की भूमिका के लिए चुना गया। उनका कहना है, "मैंने 'महाभारत' पढ़ी नहीं है, लेकिन रवि चोपड़ा और डा॰ राही मासूम रजा से अपनी भूमिका को लेकर मैंने गहराई से बातचीत की और भूमिका को समझने की कोशिश की है। वैसे भी चोपड़ाजी का दृश्य समझाने का तरीका इतना सुलझा हुआ रहता है कि मुझे भूमिका निभाने में जरा भी दिक्कत महसूस नहीं हुई।"

'महाभारत' में महारानी सत्यवती का चरित्र भी अपने आप में एक अद्भुत चरित्र है। सत्यवती को अपनी भाग्य रेखा के कारण बहुत ही अभिशप्त जीवन भोगना पड़ा। वे मत्स्य राज की कन्या थीं, और हस्तिनापुर के महाराजा शांतनु के प्रेम में कैद होकर महारानी बन गयी थीं। पिता के हठ के कारण उन्हें पहले अपने प्रेम को खोना तथा सन्ताप से गुजरना पड़ा था, बाद में वह शांतनु की पत्नी और हस्तिनापुर की महारानी बनती हैं, साथ ही महाराजा शांतनु की मृत्यु का कारण भी। इस तरह सत्यवती इस दुख को झेलने और हस्तिनापुर का भाग्य संवारने के लिए अकेली रह गयीं।

देबश्री राय और ऋषभ शुक्ला सत्यवती और शांतनु की भूमिका में

'महाभारत' सीरियल में महारानी सत्यवती का चरित्र निभाया है बंगला फिल्मों की जानी-मानी अभिनेत्री और नृत्य कला में निपुण, देबश्री राय ने। उन्होंने बाल कलाकार के रूप में दर्जनों फिल्मों में काम किया है। उसे रातोंरात स्टार बनानेवाली फिल्म थी 'पागल ठाकुर'। कलकत्ता में देबश्री राय और उसकी बहन ने 'रुमकी-झुमकी' के नाम से नृत्य की दुनिया में तलहका भी मचाया था। उसे बम्बई फिल्म इंडस्ट्री में लानेवाले थे राजश्री प्रोडक्शंस के मालिक। उन्होंने उसे अरुण गोविल के साथ 'जियो तो ऐसे जियो' और 'फुलवारी' में पेश किया। लेकिन, इस फिल्म के फ्लॉप होने से देबश्री पर फ्लॉप हीरोइन की मुहर लग गयी। फिर अचानक '३६ चौरंगी लेन' में जेनीफर कपूर के साथ काम करके अंतरराष्ट्रीय प्रसिद्धि पा ली। इस फिल्म में देबश्री द्वारा 'बोल्ड सीन' देने के कारण वह चर्चित हुई, साथ ही उसकी वापसी भी हुई। लेकिन तकदीर के फेर से एक बार फिर उसकी फ्लॉप फिल्म 'कभी अजनबी थे' ने उसे झटका दे डाला था। बी॰आर॰ चोपड़ा की 'महाभारत' में सत्यवती की भूमिका निभाकर एक बार फिर देबश्री राय चर्चा का विषय बन गयी हैं।

'महाभारत' सीरियल में गांधारी की भूमिका निभायी है, टी॰वी॰ सीरियल 'हम लोग' की बहुचर्चित अभिनेत्री उषा रानी अर्थात रेणुका इसरानी ने जो दर्शकों के बीच काफी लोकप्रिय रही हैं। उन्होंने 'हम लोग' के बाद 'हम हिन्दुस्तानी' आदि कई सीरियलों में काम भी किया, लेकिन उषा रानी जैसी ख्याति नही मिली। रेणुका बी॰आर॰ चोपड़ा से दिल्ली में 'पंजाबी कला संगम' द्वारा आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह में मिली थीं। उसी वक्त उन्होंने उसे कोई माफिक भूमिका होने पर काम देने का वादा किया था। थोड़े दिनों बाद ही गूफी पेंटल ने दिल्ली फोन कर रेणुका को स्क्रीन टेस्ट के लिए बम्बई बुलाया। स्क्रीन टेस्ट के बाद उन्हें 'गांधारी' का चरित्र निभाने के लिए चुन लिया गया।

रेणुका ने बताया, "मुझे गांधारी की भूमिका काफी पसन्द थी और मैंने पूरी मेहनत से काम भी किया है। मेरे विचार से यह 'महाभारत' का एक स्ट्राँग और चैलेंजिंग चरित्र है। गांधारी के पास अन्तर्दृष्टि थी। वह इतनी दृढ़प्रतिज्ञ थीं कि जब उन्हें पता चला कि उनका होने वाला पति देख नहीं सकता, तो उन्होंने भी आंखों पर पट्टी बांध ली। ताकि उनके पति को अंधेपन के कारण ग्लानि बोध न हो। और तो और वे यह जानते हुए भी कि कृष्ण भगवान के अवतार हैं, उन्हें श्राप देने से भी नहीं हिचकीं क्योंकि यह सारा नरसंहार उनकी वजह से हुआ था। मेरी नजर में 'महाभारत' एक पवित्र ग्रन्थ है, जिसे समाज की अच्छाइयों और बुराइयों को उभारने के लिए लिखा गया है। गांधारी की भूमिका निभाते हुए मुझे खास परेशानी नहीं हुई। फिर मैंने एक बार नहीं पहले ही कई बार गहराई से 'महाभारत' पढ़ा भी है। हां, आंखों पर पट्टी बंधी होने के कारण कैमरा फेस करते हुए जरूर तकलीफ होती रही, लेकिन गिरजा शंकर (धृतराष्ट्र) द्वारा अकसर इशारा कर देने से काफी आसानी हो जाती थी, क्योंकि उनकी आंखें खुली रहती थीं। मेरी पूरी कोशिश है कि यह एक यादगार भूमिका बने।"

वे इस समय 'महाभारत' के अलावा 'हम पंछी एक डाल के', 'लोक-लोक की बात', 'हिमालय और भी है' आदि सीरियलों में भी काम कर रही हैं।

महाभारत में देवकी की भूमिका निभाने वाली गुजराती रंगमंच, गुजराती और हिन्दी फिल्मों के साथ-साथ टी॰वी॰ सीरियल की जानी-मानी अभिनेत्री शीला डेविड (अब शर्मा) मूलतः क्रिश्चियन हैं और केरल की रहने वाली हैं। उन्होंने 'महाभारत' से पहले 'पेइंग गेस्ट', 'छोटे बाबू', 'हम हिन्दुस्तानी', बनते-बिगड़ते', 'एक कहानी' आदि अनेक सीरियलों में भी काम किया है। उन्हें चोपड़ा साहब ने 'एक कहानी' सीरियल में देखकर 'महाभारत' के लिए चुना था। शीला को 'महाभारत' से काफी आशाएं हैं। वह भवानी' में काम किया है और आगे 'नमूने' सीरियल में काम कर रही हैं। उनका कहना है, "देवकी की भूमिका, 'महाभारत' के दूसरे नारी-चरित्रों से अलग है तथा उसमें बहुत कुछ करने की गुंजाइश है। मानवीय संवेदनाओं को पूरी तरह से उभारने की मैंने पूरी कोशिश की, इसीलिए चोपड़ा साहब ने मेरे रोल को काफी बढ़ा दिया था।" 'महाभारत' में वसुदेव की भूमिका उनके पति ने निभायी है।

—बम्बई ब्यूरो एवं प्रेमलता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जयाप्रदा का संतोष

छाया : नेटवर्क

विनोद खन्ना एवं जयाप्रदा फिल्म 'उस्ताद' में

मौजूदा अभिनेत्रियों में सबसे सुंदर मानी जानेवाली जयाप्रदा आजकल बहुत खुश है। खुशी का कारण यह है कि फिल्म पत्रकारों का ध्यान अब शादीशुदा मर्द से शादी करने वाली बात से तो हट गया। अब तो सिर्फ एक मामूली-सा सवाल रह गया है, जिसका सामना जयाप्रदा को हर इंटरव्यू में करना पड़ता है, "शादी हुए चार साल तो हो गये, खुशखबरी कब सुना रही हैं?"

बहुत ही भोलेपन के साथ जयाप्रदा हर बार पूछे जानेवाले इस सवाल का उत्तर हर बार यही देती है, "मैं क्या करूं, मां तो बनना चाहती हूं, मगर यह सिर्फ मेरे ही चाहने की बात तो है नहीं।"

इसका मतलब जयाप्रदा का पति श्रीकान्त नाहटा ऐसा नहीं होने देना चाहता। बस पत्रकारों की सवालिया तोप का शिकार बनता है बेचारा श्रीकान्त नाहटा कि, "आखिर क्या बात है, जो आप अपनी दूसरी बीवी से संतान नहीं चाहते? क्या पहली बीवी चंद्रा के कहने पर यह सब हो रहा है या जायदाद का मामला है..." आदि-आदि।

एक बार श्रीकान्त नाहटा ने यह क्या कह दिया, कि अभी जयाप्रदा मां बनने की स्थिति में इसलिए भी नहीं है कि उसकी तीस फिल्म फ्लोर पर हैं, उसे पहले ये फिल्में पूरी करनी हैं तो बस उसकी शामत आ गयी। पत्र-पत्रिकाओं में लेख छपने लगे कि वह जयाप्रदा की सारी संपत्ति हड़पना चाहता है और उसे बीवी नहीं पैसा कमाने की मशीन भर समझता है।

हंस-हंस कर यह बात बतानेवाली जयाप्रदा को संतोष है कि वही प्रेस, जो कल तक उस पर कीचड़ उछालता था, अब उससे सहानुभूति बरतने लगा है। इसी को कहते हैं वक्त-वक्त की बात।

बीड़ी, जैकी और फराह

फराह में आजकल विचित्र परिवर्तन देखा जा रहा है। फिल्म 'काला-बाजार' के सेट पर उसने जैकी श्रॉफ को चुंबन देने से इन्कार कर दिया था, इस वजह से नहीं, कि उसे चुंबन देने पर ऐतराज है, बल्कि इसलिए कि जैकी के मुंह से बीड़ी की दुर्गन्ध आती थी, जो उसे पसंद नहीं।

मगर इसी फिल्म के सेट पर पिछले दिनों एक अजीब वाकया हुआ। शॉट देने के बाद फराह ने जब अपना सिगरेट का पैकेट टटोला तो उसे खाली पाया। फराह उसे छोड़ कर जैकी की तरफ बढ़ गयी। फिर यूनिट के लोगों ने आश्चर्यचकित होकर देखा—जैकी फराह की तरफ अपनी बीड़ी का बंडल बढ़ा रहा है। फराह ने बीड़ी निकाली, मुंह पर लगायी तो बजाय लाइटर के जैकी ने अपनी जली बीड़ी से उसकी बीड़ी जला दी। पहले कश में फराह कुछ खांसी, मगर फिर आराम से धुआं उड़ाने लगी।

इस बीच यूनिट के एक सदस्य ने फराह की पसंदीदा सिगरेट भी मंगवा ली। लेकिन फराह ने सिगरेट लेने से यह कहते हुए इन्कार कर दिया कि, "जैकी के साथ रोमांटिक सीन करने में मेरे लिए बीड़ी पीना

छाया : नेटवर्क

फराह एवं जैकी श्रॉफ फिल्म 'काला बाजार' में

जरूरी है। अब रोमांटिक सीन में जान आ जायेगी, वर्ना मैं अपने आप को 'अनकंफर्टेबल' महसूस कर रही थी।"

बीड़ी पीनेवाले जैकी के साथ सुनते हैं ऐसा ही डिंपल कापड़िया ने भी किया। तो क्या हर उस हीरोइन के लिए बीड़ी पीना जरूरी है, जो जैकी के साथ काम करे?

खुश है जमाना कि अमिताभ का जादू टूटा

छाया : नेटवर्क

अमिताभ

'गंगा जमना सरस्वती' से अमिताभ बच्चन के कैरियर को जो धक्का लगा, उसने फिल्म निर्माताओं की उस जमात को हक्का-बक्का कर दिया, जिनकी फिल्में अमिताभ के साथ या तो बननेवाली हैं या शुरू होनेवाली हैं।

सबसे ज्यादा खुश है अनिल कपूर। अमिताभ की इस फिल्म का रिलीज होना उसकी फिल्म 'तेजाब' को सुपरहिट होने से नहीं बचा सका। फिर खुश है जीतेन्द्र, जिसकी फिल्म 'न्यू देहली' ने हर वितरण क्षेत्र में भारी मुनाफा कमाया है और इस वक्त जीतेन्द्र की लगभग पच्चीस फिल्मों की शूटिंग चालू है।

और जब फिल्म फ्लाप हो गयी तो मिथुन ने इस कथन पर भी किसको आपत्ति हो सकती है कि, "अगर मेरा रोल पूरा रखा गया होता, उस पर निर्ममता से कैंची न चलाई गई होती तो शायद फिल्म चल जाती।"

"अब पता लगेगा सुपर स्टार की गद्दी से उतरना कैसा होता है," यह है राजेश खन्ना का फरमाना, जिससे तेरह साल पहले अमिताभ बच्चन ने यह ताज छीन लिया था। खुश होने वाले अभिनेताओं की लिस्ट में इस लिहाज से राजेश खन्ना का नाम सबसे ऊपर होना चाहिए।

निर्माता-निर्देशक राकेश रोशन का खुश होना इसलिए भी जरूरी हो गया है कि उसने अमिताभ को साइन तो कर लिया, मगर उसकी फिल्म शुरू नहीं हो पायी। उन वितरकों की भी जान बची, जो इस फिल्म में पैसा डालनेवाले थे।

सुभाष घई जैसे सफल निर्माता-निर्देशक साल भर तक अमिताभ के चक्कर काटने के बाद भी उसे न मना सके, अब छाती फुला कर कहते हैं, "बस एक फिल्म और उड़ जाये तो खुद अमिताभ उनके घर के चक्कर लगायेगा।"

खुद अमिताभ ने कुछ लोगों की उपस्थिति में मनमोहन देसाई से साफ-साफ कह दिया, "मनजी, अबकी बार आपने दर्शकों को गुड़ की जगह गोबर परोसा है।"

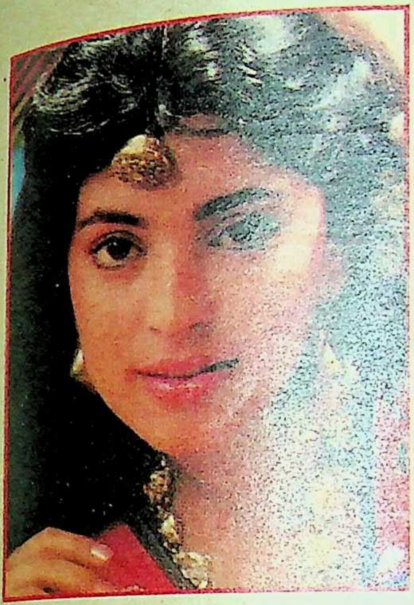
देखना है अमिताभ की रिलीज के लिए तैयार दूसरी फिल्म 'तूफान' गोबर तो साबित नहीं होती। ऐसा हो गया तो उन चौदह फिल्मों के निर्माताओं के अरमान भी गोबर से लिप जाएंगे, जिन्होंने सिर्फ साइनिंग अमाउंट ही दस लाख रुपया दिया है।

—बम्बइया लाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्टारडम की कयामत : जूही चावला



छाया : जितेन्द्र आर्य

इस तरह के चमत्कार सिर्फ फिल्म इंडस्ट्री में ही होते हैं। उसके साथ भी ऐसा ही हुआ। अभी ढाई-तीन वर्ष पहले वह शूटिंग के लिए निर्धारित समय से भी पहले सेट पर पहुंचकर, मेकअप कराके, शूटिंग की

कुछ ही दिनों पूर्व स्थिति यह थी कि जूही मेकअप कराके, शूटिंग की अपनी बारी का इंतजार करते हुए कई-कई दिन बिता देती थी। और अब हालत यह है कि नयी फिल्मों के लिए उसके पास डेट्स १९९० से पहले नहीं हैं; फिर भी निर्माता अपनी फिल्मों के प्रपोजल लेकर उसके गिर्द मधुमक्खी की तरह मंडराते रहते हैं।

अपने मनपसंद परिधान घाघरा-चोली में जूही

छाया : डी०आर० यादव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा

मार्च द्वितीय अंक

होली विशेषांक

रचनाओं की अबीर और गुलाल
से रंगा एक बहुरंगा विशेषांक

प्रमुख आकर्षण

- कैसी होती है होली विदेशों में
- अगर आ जाएं राजीव भैया व सोनिया भाभी खेलने होली
- हाय, वह होली भूले न भूली
- मैंने भी लिखा था एक प्रेम-पत्र
- हंसिकायें

आवरण कथा

अन्य आकर्षण

- होली के त्यौहार पर बनाइए कुछ विशिष्ट व्यंजन
- कैसे करती है जूही चावला अपना मेकअप

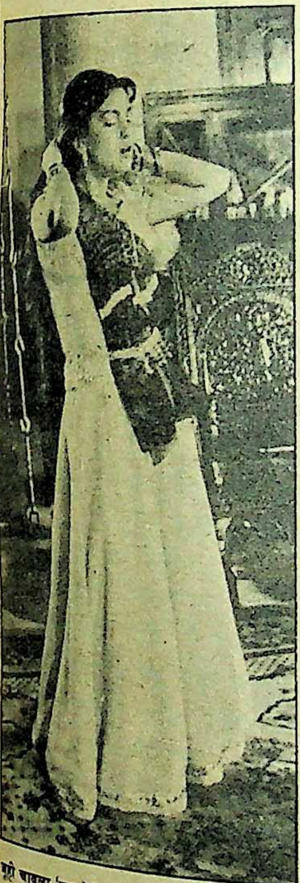
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ड्रेस पहनकर, इस इंतजार में पूरा दिन गवां देती थी कि कब सितारे सेट पर पहुंचें और निर्देशक उसे शूटिंग के लिए बुलावा भेजें। और कई-कई दिन निकल जाते थे मेकअप करके अपने सीन का इंतजार करते हुए। अंततः शूटिंग पूरी हो जाने पर जब उसने फिल्म के 'रश प्रिंट' देखे तो उसके हाथ से जैसे तोते उड़ गये। फिल्म के अंत में, एकस्ट्रानुमा भूमिका में, वह करन कपूर के साथ कुछ क्षणों के लिए ही दिखलाई पड़ी थी।

और इस हादसे ने उस लड़की जूही चावला को काफी गहराई तक



छाया: एम० वसईकर

जूही चावला 'तुम मेरे हो' में

मानसिक रूप से आंदोलित किया था कि एक बार तो उसने फिल्मों में अभिनय की लालसा को वहीं 'ब्रेक' लगाकर पुनः मॉडलिंग की दुनिया में लौट आने का निश्चय-सा कर लिया था क्योंकि उस फिल्म (सल्तनत) के बाद अच्छी फिल्में मिलने की सारी संभावनाएं धूमिल दिखने लगी थीं। और जो फिल्में उसे मिलीं भी, उन्हें उसने बहुत गंभीरता से नहीं लिया।

ऐसी ही फिल्मों में एक थी 'कयामत से कयामत तक'—जिसका नायक भी एकदम नया था, निर्देशक भी। काम के दौरान जूही को न तो इन दोनों में किसी खास प्रतिभा का दर्शन हुए और न ही फिल्म में कोई ऐसी बात उसे दिखलाई पड़ी, जिसके लिए वह अपने सारे काम छोड़कर उसे पूरा कराती। बस, उस फिल्म में काम करना था, इसीलिए रुटीनी तौर पर काम करती रही। एक बार तो वह निर्माता और निर्देशक के सारे निर्देशों को एक तरफ रखकर, उस दूसरी फिल्म की शूटिंग के लिए कश्मीर चली गयी, जिसके लिए उसने पहले से डेट्स दे रखी थीं। इस फिल्म के नायक और निर्देशक इंडस्ट्री के जाने-माने लोग थे और इस फिल्म से इण्डस्ट्री में पांव जमाने की आशा उसे दिखने लगी थी।

लेकिन चमत्कार उस फिल्म ने नहीं, 'कयामत से कयामत तक' ने किया, जिसके निर्माता-निर्देशक को अंततः अदालत का सहारा लेकर, जूही को कश्मीर से बम्बई बुलाने के लिए अदालत का सम्मन भिजवाने के लिए मजबूर होना पड़ा था, ताकि फिल्म की बाकी शूटिंग पूरी हो सके। और नियति का चमत्कार, कि ४० लाख रुपयों की लागत से बनी 'कयामत से कयामत तक' ने ८ करोड़ रुपयों से भी अधिक का बिजनेस कर एक तरफ जहां वर्षों से फ्लॉप फिल्में बना रहे निर्माता नासिर हुसैन को रुपयों से लाद दिया, वहीं फिल्म के नायक आमिर खान तथा नायिका जूही चावला को फिल्म के अनुबंधों से लाद दिया। अब स्थिति यह है कि उन दोनों के पास नयी फिल्मों के लिए डेट्स १९९० के बाद ही उपलब्ध हैं। फिर भी निर्माता उनके गिर्द मधुमक्खियों की तरह अपनी फिल्मों के प्रपोजल लेकर घूमते रहते हैं।

चमत्कारिक नायिका का चमत्कार

१९८८ की चमत्कारी नायिका जूही चावला ने १९८८ के खत्म होते-होते एक धमाका और किया—बी०आर० चोपड़ा के टीवी सीरियल 'महाभारत' में द्रौपदी की भूमिका करने से मना कर दिया। इस भूमिका को पाने के लिए फिल्म एवं दूरदर्शन की बहुत सी अभिनेत्रियां लालायित थीं। खुद जूही चावला ने काफी मेहनत कर, कई बार स्क्रीन टेस्ट देकर, द्रौपदी की भूमिका न केवल हासिल की थी, बल्कि यह भी मानती रही थी कि 'महाभारत' में द्रौपदी की भूमिका निभाकर वह बी०आर० चोपड़ा कैंप में अपनी जगह बना लेगी। साथ ही लोकप्रियता और स्टारडम भी प्राप्त कर लेगी। लेकिन इसी दौरान 'कयामत से कयामत तक' हिट हो गयी और उसके पास इतनी फिल्में हो गयीं, कि उनके मुकाबले 'महाभारत' की द्रौपदी की भूमिका उसे बौनी लगने लगी।

"नहीं, ऐसी बात एकदम नहीं है", जूही ने बतलाया, "मैं चोपड़ा साहब के 'महाभारत' में काम करना चाहती थी। द्रौपदी की भूमिका बहुत चैलेंजिंग है, मैं अपनी उस अभिनय प्रतिभा का सही ढंग से द्रौपदी की भूमिका में प्रदर्शन कर पाती, जिसका प्रदर्शन सामान्य तौर पर फिल्मों में इसलिए संभव नहीं होता कि उनमें ग्लैमर, रोमांस तथा दूसरी चीजों का बोलबाला अपेक्षाकृत ज्यादा होता है। जब मैं द्रौपदी की भूमिका के लिए चुनी गयी थी, तब पता नहीं था कि मुझे इतनी अधिक फिल्में मिल जाएंगी। द्रौपदी की भूमिका को ईमानदारी से निभाने के लिए पर्याप्त समय चाहिए था, क्योंकि 'महाभारत' सीरियल में यह भूमिका काफी लम्बी है। ऐसे में दो ही बातें संभव थीं—या तो आप सिर्फ 'महाभारत' की शूटिंग कीजिए अथवा फिल्मों की। अंततः सारी बात कैरियर और भविष्य पर आकर लटक गयी। इसलिए न चाहते हुए भी मुझे 'महाभारत' छोड़ने का निर्णय लेना पड़ा। मेरे इस निर्णय से चोपड़ा साहब नाराज नहीं, बल्कि खुश ही हुए कि मैंने दो नावों में पैर रखने की बजाय, एक नाव को छोड़ देने का निश्चय किया था। यह एकदम गलत बात है कि मैंने चोपड़ा साहब को 'डिच' करने के लिए या पैसों की लालच में 'महाभारत' छोड़ दिया था अथवा मुझे टीवी० से एलर्जी हो गयी थी।"

मॉडलिंग से सौंदर्य प्रतियोगिता तक

जूही जब बम्बई के एक कॉलेज में पढ़ रही थी, तभी उसने एक महिला अंग्रेजी पाक्षिक द्वारा आयोजित होनेवाली 'मिस इंडिया' प्रतियोगिता का विज्ञापन पढ़ा। "बस, यूं ही मेरी भी इच्छा हो आयी", जूही बतलाती है, "और मैंने जरूरी चीजों के साथ फॉर्म भरकर भेज दिया। मेरी इच्छा शुरू से ही मॉडल बनने की थी और 'मिस इंडिया' चुने जाने के छह-सात महीने पहले मैंने मॉडलिंग शुरू भी कर दी थी। 'मिस इंडिया' चुने जाने पर मॉडलिंग एसाइनमेन्ट ज्यादा-से-ज्यादा मिलने लगेंगे, यह बात भी मेरे दिमाग में थी। एक कहावत है न, जहां चाह वहां राह। बस, भाग्य ने साथ दिया और मैं 'मिस इंडिया' चुन ली गयी। इसके बाद मैंने मियामी (फ्लोरिडा) में आयोजित 'मिस युनिवर्स' प्रतियोगिता में भारत का प्रतिनिधित्व किया। वहां पर मैंने 'मिस नेशनल कास्ट्यूम' ट्राफी, वेशभूषा प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर, जीती। मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए ८२ देशों की लडकियां मियामी पहुंची।"

जूही 'मिस युनिवर्स' तो नहीं बन सकी, लेकिन जानी-मानी मॉडल जरूर बन गयी। मुकुल आनंद ने जब धर्मेन्द्र, श्रीदेवी और सनी देवल को लेकर भारी बजट की बहुसितारा फिल्म 'सल्तनत' का निर्माण शुरू किया तो शशि कपूर के मॉडल-पुत्र करन कपूर के साथ, जो उन्हीं दिनों अमरीका से बम्बई आ गये थे, रोमांटिक जोड़ी के रूप में जूही चावला को चुना।

मुझे लगा मेरे कैरियर का 'गेट वे' इस फिल्म से खुल जायेगा", जूही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बतलाती हैं, "एक तो फिल्म बहुत बड़े स्तर पर भारी बजट से बन रही थी, फिर इस ऐक्शन फिल्म में रोमांटिक जोड़ी हमारी (जूही-करन कपूर) ही थी। फिल्म के निर्माण के दौरान ही मुझे काफी प्रचार भी मिल गया था। लेकिन बाद में मेरा रोल कम किये जाने के साथ-साथ फिल्म भी फ्लॉप हो गयी।" और तब जूही का फिल्म कैरियर धुंधलाता-सा नजर आया, क्योंकि 'सल्तनत' की असफलता के बाद जिन फिल्म निर्माताओं ने उसे साइन किया था, उन्होंने अपनी फिल्मों का निर्माण बीच में ही रोक दिया। इसी बीच जूही को दक्षिण की कुछ फिल्मों में काम मिला तो वह मद्रास चली गयी। लेकिन तेलुगु में बनने वाली इन फिल्मों के निर्माता-निर्देशकों को जूही चावला नाम पसंद नहीं आया। उन्होंने उसका नाम बदल कर जूली रख दिया। जूही उर्फ जूली की जिंदगी में फिर चमत्कार हुआ। जूली के नाम से वह दक्षिण की फिल्मों में स्टार बन गयी और तमिल-तेलुगु की बड़ी फिल्में उसे मिल गयीं।

लेकिन जूही को बम्बई की याद ज्यादा आती थी। वहां के माहौल से भी वह अपना ताल-मेल नहीं बिठा पा रही थी। इसलिए जब उसे 'कयामत से क़यामत तक' में काम मिला तो नयी यूनिट होने के बावजूद उसने उसे मंजूर कर लिया और इस फिल्म ने जैसे उसके भाग्य की रेखा ही बदल दी।

'कयामत से कयामत तक' जैसा कि सर्वविदित है बेहद्र सफल रही। लेकिन इस फिल्म की सफलता का श्रेय जूही को कम, आमिर खान को ज्यादा मिला। यहां तक कि फिल्म के प्रचार में भी उसके साथ भेदभाव बरता गया। इन सारी बातों के जवाब भी वह सफाई और संजीदगी से देती है। वह कहती है, "आपको अपनी डाक दिखाऊं यह अच्छी बात तो है नहीं, लेकिन 'कयामत से कयामत तक' को लेकर मेरे पास तमाम युवकों के पत्र आते हैं। यहां तक कि विदेशों में रहनेवाले भारतीय भी मुझे प्रशंसा भरे पत्र लिखते हैं। जहां तक प्रचार की बात है, मैं समझती हूं कि आमिर खान को मुझसे कहीं ज्यादा प्रचार की जरूरत थी, क्योंकि वे एकदम नये थे। मैं तो कम-से-कम 'सल्तनत' में एक बार पर्दे पर आ ही चुकी थी। एक बात और भी थी कि नासिर जी—नासिर हुसैन ने प्रचार पर जो लाखों रुपये खर्च किये, उसे वे अपने भतीजे की खातिर खर्चना ही बेहतर समझते रहे होंगे। मैं उनकी भतीजी तो हूं नहीं, कि मेरे लिए वे लाखों खर्च करते या जो कुछ उन्होंने खर्च किया उसमें मुझे भागीदार बनाते।"

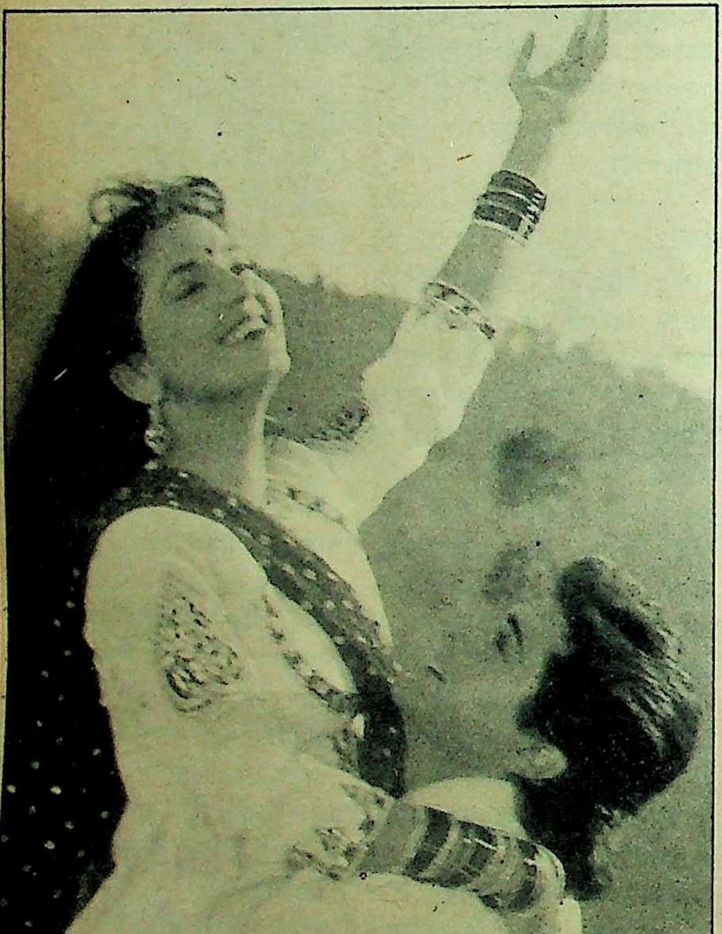
जूही ने फिल्म 'जहरीले' में अनिता राज का मना किया हुआ और माधुरी दीक्षित का छोड़ा हुआ एक रोल करने की हामी भर ली। उसने ऐसा क्यों किया? इस सवाल के जवाब में वह कहती है, "कोई अभिनेत्री अगर रोल नहीं कर रही है तो उसके पीछे उसकी अपनी अड़चनें होंगी। मैं रोल देखती हूं और अगर वे मुझे रुचते हैं तो करती हूं, नहीं तो साफ मना कर देती हूं।"

जूही एक महत्वाकांक्षी लड़की है। उसके दिल में कभी लताजी जैसी गायिका बनने की ख्वाहिश थी। लेकिन, बाद में उसने अपनी आंटी के ड्रेस डिजाइनिंग के धंधे में हाथ बंटाने की सोची। फिर वह भी उसे नहीं रुचा। अंततः वह सिने तारिका बन गयी। और अब, एक सिने तारिका के रूप में वह क्या करना चाहती है? क्या सचमुच बुलंदियों को छूना चाहती है? इस सवाल के जवाब में वह कहती है, "मैं जयाप्रदा जैसी नायिका बनना चाहती हूं। उनकी एक आदर्श भारतीय नारी की जो छवि दर्शकों के दिल में है, कुछ वैसी ही छवि मैं अपनी भी बनाना चाहती हूं।"

फिल्मों में व्यस्त हो जाने के बावजूद मॉडलिंग का शौक उसे अब भी बेहद है। उसका कहना है, "अगर समय मिले और अच्छा ऑफर हो तो मैं अब भी मॉडलिंग कर सकती हूं। दूसरी स्टारों की तरह वह मॉडलिंग के नाम पर ग्लैमरस और बदन दिखाऊ पोशाकें नहीं पहनना चाहती। उसे कच्छ के कलात्मक कांच के कामवाली पोशाकें पहनना ज्यादा अच्छा लगता है। वह अपनी पोशाकों और गहनों की डिजाइनिंग या तो अपनी आंटी से करवाती है या खुद ही करती है। पारम्परिक भारतीय पोशाकें और गहने पहनना उसका खास शौक है।

इन दिनों वह कुमार गौरव के साथ 'शानदान', 'ईमान', 'गूंज', गोविंदा के साथ रवि चोपड़ा की फिल्म 'कल की आवाज', 'मौत का फरिश्ता' और जतिन गोयल की फिल्म 'जहरीले' कर रही है। व्यस्तता के इस दौर में वह अपनी सीमाओं में रहे और सफलता का भूत उस पर हावी न हो इस बारे में भी वह काफी सजग है। इसीलिए जब उसे प्रसन्नजीत जैसे एकदम नये कलाकार के साथ फिल्म 'अमर प्रेम' में नायिका की भूमिका मिली, तो उसने तुरन्त स्वीकार कर ली। क्या पता कहीं यह भी 'कयामत से कयामत तक' जैसी सुपरहिट हो जाये," कहते हुए वह हंसने लगती है।

—प्रस्तुति: बंबई ब्यूरो एवं प्रेमलता


छाया: एन० प्रकाश

विश्वजीत के पुत्र प्रसन्नजीत के साथ जूही चावला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'गिलसरीन लगाकर आंसू तो कोई भी बहा सकता है'

—भारती अचरेकर

मराठी रंगमंच से दूरदर्शन एवं फिल्मों में आईं भारती अचरेकर एक सशक्त चरित्र अभिनेत्री हैं। यहां प्रस्तुत है उनसे की गई एक दिलचस्प मुलाकात का विवरण।

भारती अचरेकर अपने चिरपरिचित अंदाज में

"गिलसरीन लगाकर आंसू तो कोई भी बहा सकता है, लेकिन निगेटिव भूमिकाएं निभाने के लिए इस तरह की कृत्रिमता का सहारा नहीं लिया जा सकता। उनके लिए तो किरदार को जीना पड़ता है। निगेटिव रोल में कुछ करने की चुनौती होती है—खासतौर से तो तब और, जब आपको इसके साथ-साथ कॉमेडी भी करनी हो। मुझे ऐसी भूमिकाएं ही ज्यादा पसंद हैं। इनमें मुझे चुनौती दिखाई देती है और चुनौतियों से खेलना ही मेरी हॉबी है। टीवी से लेकर सिनेमा तक मैंने ऐसी ही भूमिकाएं ज्यादा निभाई हैं। 'चमेली की शादी', 'संजोग' और 'बुनियाद' जैसी फिल्मों में मेरे ऐसे ही रोल हैं।"

यह कहना है दूरदर्शन धारावाहिक 'वागले की दुनिया' की नायिका श्रीमती राधा वागले अर्थात् श्रीमती भारती अचरेकर का। ऐसा उन्होंने तब कहा, जब उनसे मैंने पूछा कि, "आप फिल्मों और टीवी में निगेटिव भूमिकाएं ही क्यों करती हैं?"

भारती अचरेकर मराठी रंगमंच की एक लोकप्रिय, सशक्त अभिनेत्री हैं और प्रख्यात गायिका श्रीमती माणिक वर्मा की सुपुत्री हैं। कलाकार बनने के संदर्भ में वे अपनी मां की भूमिका को बहुत महत्वपूर्ण मानती हैं। उनका कहना है, "मेरे अन्दर के कलाकार की जड़ हैं मेरी मां। वैसे तो मेरे पिता जी भी प्रभात टाकीज में थे, लेकिन उनकी मुझे याद नहीं है। घर में संगीत का वातावरण था। संगीत के प्रति मेरी भी रुचि हुई। मां की साधना, उनकी लगन, उनकी सादगी और उनके आत्मविश्वास से मैंने बहुत कुछ सीखा। घर में अनुशासन तो कड़ा था, लेकिन कभी ऐसा निरंकुश बंधन नहीं रहा, जो प्रतिभा के स्वाभाविक विकास में बाधक हो। मां ने हमेशा मेरा साथ दिया, मुझे प्रेरणा दी।"

"रंगमंच से कैसे जुड़ीं?" के जवाब में उन्होंने बताया, "रंगमंच से जुड़ाव का संयोग भी संगीत के ही कारण हुआ। सोलह साल की थी तब मैं। तानसेन के जीवन पर एक नाटक था। उसमें तानसेन की बेटी का अभिनय करना था। शास्त्रीय संगीत में मेरी रुचि थी। मां के साथ मैं भी गाती थी। बस इसी कारण मुझे यह रोल दिया गया, क्योंकि उसमें शास्त्रीय गायन भी था। यह बात १९६६ की है।"

फिल्म 'चमेली की शादी' में अमजद खां के साथ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह बात अलग है कि विरासत में मिली हुई शास्त्रीय संगीत की मिठास को वे आगे चलकर अपने स्वर के माध्यम से उस तरह रसिकों में बांट नहीं सकीं, जिस तरह उनकी मां श्रीमती माणिक वर्मा ने बांटा और बांट रही हैं, लेकिन एम०ए० की डिग्री उन्होंने संगीत में ही हासिल की है। रियाज अभी भी रोज करती हैं। संगीत को उन्होंने अपने कैरियर के रूप में तो नहीं चुना, लेकिन उनके अभिनय कैरियर को आगे बढ़ाने में संगीत की निर्णायक भूमिका जरूर रही है।

'तानसेन की बेटी' की भूमिका निभाने के बाद सात साल तक उन्होंने रंगमंच का मुंह भी नहीं देखा। टीवी में प्रोड्यूसर हुईं तो टीवी के लिए नाटक जरूर किए, लेकिन दुबारा जब रंगमंच से जुड़ीं तो फिर उसी संगीत के कारण। अनिल बर्वे के बहुचर्चित और प्रशंसित नाटक 'हमीदाबाई की कोठी', जिसका निर्देशन विजया मेहता ने किया था, में उन्हें फिर जब मौका मिला तो संगीत के ही कारण।

'हमीदाबाई की कोठी' नाटक से ही उनके फिल्मी जीवन की शुरुआत का प्रसंग भी जुड़ा हुआ है। उन्हीं के शब्दों में, "हमीदाबाई की कोठी देखने बासु दा आए थे। उनको मेरा काम पसंद आया। उस समय वे 'अपने-पराये' बना रहे थे। उन्होंने मुझसे उसमें काम करने के लिए पूछा, मैं राजी हो गयी।"

भारती अचरेकर के अभिनय में उनकी आंखों की जादूगरी का भरपूर हाथ है। इसे वे खुले मन से स्वीकारती भी हैं। इस संदर्भ में यह पूछने पर कि "इससे अभिनय के एक खास ढांचे में बंधने और एकरस होने का खतरा तो नहीं है?" उनका कहना है, "नहीं, न ऐसा है, न होगा। मैं इसका इस्तेमाल सिचुएशन की मांग के अनुसार ही करती हूं। जैसे, 'वागले की दुनिया' में मैंने इसका संतुलित प्रयोग ही किया है। बहुत लाउड नहीं हुई हूं। लेकिन 'बुनियाद' में न चाहते हुए भी बहुत लाउड होना पड़ा, क्योंकि वह रामप्यारी के

किरदार की मांग थी।"

"कहानी, पात्र और पैसा—इन तीनों में किसे आप ज्यादा महत्व देती हैं—भूमिकाओं को स्वीकार करने के संदर्भ में?" के जवाब में भारती अचरेकर का कहना था, "मैं कैरेक्टर और डायरेक्टर पर ही ज्यादा ध्यान देती हूं। मैं भूमिका की लम्बाई को महत्व नहीं देती हूं। अगर कैरेक्टर और डायरेक्टर पसंद है, तो मैं पाच मिनट की भूमिका भी स्वीकार कर लेती हूं। नहीं तो घण्टे भर की भूमिका भी नकार देती हूं। मेरी कोशिश यही होती है कि जो भी पात्र है, उसे अपने अभिनय से जिंदा कर दूं।"

केवल निगेटिव रोल करने से टाइप्ड होने के खतरे की ओर इशारा करने पर उन्होंने कहा, "मैं इससे अनजान नहीं हूं। 'अपने-पराये' के बाद लगातार मेरे पास इसी तरह की भूमिकाएं निभाने के प्रस्ताव आते रहे और मैं उन्हें नकारती रही। चार साल तक मैंने फिल्मों में काम नहीं किया। अपने-पराये के बाद 'सुर संगम' और 'चमेली की शादी' में ही काम किया। इसके बाद अभी पूरी हुई 'अपने-बेगाने' और 'ईश्वर' में काम किया है।"

"क्या आप खुद कोई फिल्म या धारावाहिक बना रही हैं?" के जवाब में उन्होंने बताया, "एक मराठी फिल्म बनाने की योजना है। एक मराठी धारावाहिक का निर्माण कर रही हूं। यह धारावाहिक मराठी लघुकथाओं को लेकर बन रहा है। इसके निर्देशक हैं, मराठी के प्रसिद्ध निर्देशक राजदत्त जी।

"इसके अलावा मैं भारतीय संगीतकारों पर भी एक सीरियल बनाना चाहती हूं (उसी सिलसिले में वे इलाहाबाद आयी हुई थीं)। इसकी पटकथा मैं प्रसिद्ध कवि, व्यंग्यकार चिंतक, संगीत मर्मज्ञ श्री केशव चन्द्र वर्मा से लिखवा रही हूं। यहां उन्हीं से बात करने और उन्हें राजी करने आयी थी वे राजी भी हो गये हैं। इसमें तानसेन से लेकर बैजू बावरा, त्यागराज, रसूलबाई और उस्ताद अलाउद्दीन खां तक को लेना चाहती हूं। 'गीत गोविन्द' के रचयिता जयदेव को भी इसमें ले रही हूं। मेरा उद्देश्य भारतीय संगीत के इतिहास को, भारतीय संगीत के मूल्यों को, संगीतकारों के जीवन प्रसंगों के माध्यम से रखने की कोशिश करना है। यहां यह भी स्पष्ट करना जरूरी है कि मैं कोई डाक्युमेंट्री भी नहीं बना रही हूं। मैं उनका पूरा जीवन भी समेटने की कोशिश नहीं करूंगी। जैसा कि इसके लेखक केशवजी का कहना है, इसमें संगीतकारों के जीवन के मात्र एक दो ही प्रसंग होंगे। लेकिन वे ऐसे प्रसंग होंगे, जो उनकी जीवन दृष्टि और कला के प्रति उनके सरोकारों को व्यक्त करेंगे। वे खण्ड होकर भी उनकी संपूर्ण कला दृष्टि का प्रतिनिधित्व करेंगे।"

भारतीय अचरेकर विज्ञापन फिल्मों में भी काम करती हैं। विज्ञापनों में नारी की भूमिका पर उनसे बातचीत हुई। 'एक ओर तो नारी की नग्नता के प्रदर्शन को नारियां या नारी संगठन, उसका शोषण, नारी गरिमा को सड़क पर उछालना और उसे नीलाम करना मानते हैं, दूसरी ओर अपने शरीर की नग्नता का प्रदर्शन नारी स्वयं करती है, अपनी मर्जी से करती है' इस विरोधाभास की ओर इशारा करने पर उनका दो टूक कहना था कि, "नारियों को ऐसा नहीं करना चाहिए। यह नारियों की ही गलती है।"

अपने बारे में उनका कहना था, "मैं तो केवल उन्हीं वस्तुओं का विज्ञापन करती हूं, जो घरेलू उपयोग में आती हैं और स्त्रियों का ही उनसे साबका पड़ता है। अगर कोई मुझसे ब्लेड या बूट पॉलिश का विज्ञापन करवाए तो मैं उसे नहीं करूंगी। इसके अलावा मैं पहले खुद संतुष्ट हो जाती हूं उसकी उपयोगिता से, तब दूसरों को उसके उपयोग के लिए प्रेरित करने का नैतिक साहस जुटा पाती हूं।"

बात मराठी रंगमंच की आयी तो भारती अचरेकर ने बताया, "महाराष्ट्र में सांस्कृतिक जागरुकता हिन्दी क्षेत्रों की अपेक्षा अधिक है। वहां नाटक की लगभग डेढ़ सौ साल की एक लम्बी परम्परा है। वहां के दर्शक फिल्म की कीमत प्रर नाटक देखते हैं। दर्शकों की यही खूबी वहां के रंगमंच को फलने-फूलने के लिए प्रोत्साहित करती है और यही कारण है कि मराठी रंगकर्मियों को, मुझे तो विशेष रूप से, थिएटर में, फिल्मों से ज्यादा आनंद आता है। थिएटर में स्वतः स्फूर्तता बहुत होती है, उसमें अभिनय सुधारने का अवसर ज्यादा मिलता है। काम करने में भी एक क्रमबद्धता होती है। फिल्मों में तारतम्यता का अभाव होता है। सारा अभिनय खण्ड-खण्ड में होता है। इसीलिए रंगमंच को मैं ज्यादा महत्व देती हूं।"

भारती अचरेकर कला फिल्म और व्यावसायिक फिल्म की बहस को निरर्थक मानती हैं। उनका मानना है कि चाहे कला फिल्में हों या व्यावसायिक फिल्में, सब पैसे के लिए बनायी जाती हैं। अच्छी और बुरी फिल्म की बात तो समझ में आती है, पर कला और व्यवसाय के आधार पर विभाजन बेकार की बातें हैं।

इस समय भारती अचरेकर आर०के० लक्ष्मण के 'वागले की दुनिया' की समाप्ति के बाद रमेश सिप्पी की राजनीतिक फिल्म 'भ्रष्टाचार' में रेखा की सहेली की भूमिका निभा रही हैं।

—प्रस्तुति: अत्रि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम पाक्षिक फलादेश- मार्च, १९८९

ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : पारिवारिक जीवन सुखी रहेगा। मित्र सहायक सिद्ध होंगे। गर्भपात होने का भय रहेगा। दाहिने-नेत्र में शिकायत हो सकती है। गरिष्ट भोजन के कारण जीभ और मुख में दाने आ सकते हैं। पक्षान्त तक सभी विकार दूर होंगे। मुकदमे आदि में विजय प्राप्त होने की आशा है।

१४ मई से १३ जून (वृष) : हैसियत से ज्यादा व्यय करना उचित न होगा। मार्ग में असावधानीवश चोट लग सकता है। दुराचरण के कारण वातावरण प्रतिकूल बन सकता है। पदोन्नति हो सकती है। किसी कार्य में सफलता मिलने से प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। बाधाओं का डट कर सामना करना होगा।

१४ जून से १४ जुलाई (मिथुन) : पारिवारिक जीवन उद्विग्न हो सकता है। अग्नि, बिजली आदि के प्रयोग में सावधानी बर्तना होगा। पैरों में पीड़ा हो सकती है। ऐसे कार्यों से दूर रहें जिनमें अधर्म या अन्याय होने की आशंका हो। कोई अप्रिय बात हो सकती है।

१५ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : आपके प्रभाव तथा अधिकार में वृद्धि होगी। उपहार आदि का आदान-प्रदान हो सकता है। लाभजनक कोई बात घट सकती है। किसी कष्ट या परेशानी से मुक्ति मिलेगी। लाभ के लालच में अवैध कार्य करना हित में न होगा। हाथ से निकल गई कोई वस्तु पुनः प्राप्त होगी।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : पद प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी कार्य में सफलता मिलेगी। घुटनों का दर्द दूर होगा। किसी स्थान की यात्रा करनी पड़ेगी। जीविका-विहीन लोग जीविका का साधन पा सकेंगे। किडनी प्रभावित हो सकती है। हाथ से निकल गई वस्तु पुनः न मिल सकेगी।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : परिवार के सदस्य को कष्ट मिलने का भय है। अधर्म और अन्याय से दूर रहना हित में होगा। कई प्रकार की बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। आर्थिक स्थिति अनुकूल रहेगी। रोग व्याधि दूर होंगे। सबकी सद्भावना आपके प्रति होगी। संघर्षों में विजयी होंगे। आपके सभी हितों की रक्षा होगी।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : कोई संबंधी परेशानी का कारण बन सकता है। अवसर से लाभ उठाने का प्रयत्न करना होगा। गुप्तांग-दोष हो सकते हैं। किसी कार्य में सफल हो सकेंगे जिसके प्रति आप निराश थे। गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना होगा। उदर-विकार हो सकता है। विनम्र और शालीन व्यवहार से सभी सहयोग प्रदान कर सकते हैं।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : दाम्पत्य-जीवन में सुख-शांति लाने के लिए सौहार्द तथा सहिष्णुता की आवश्यकता है। अवसर से लाभ न उठाने पर पछताना पड़ेगा। वाहन-प्रयोग से सावधानी अपेक्षित रहेगी। आवास या जगह-जायदाद संबंधी चिंता हो सकती है।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : आर्थिक चिंता का निवारण होगा। अपने पराए सभी सहयोग प्रदान करेंगे। उदर-विकार दूर होगा। वात-प्रकोप के कारण अंगों में पीड़ा हो सकती है। कोई पड़ोसी परेशानी पैदा कर सकता है। हैसियत से अधिक व्यय होने का भय है।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : संतान-पक्ष से हर्ष होगा। गर्भाधान होने का योग रहेगा। पेट और दिल के विकार दूर होंगे। शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति होगी। धनागम होने की संभावना है। तर्क और ऊहापोह पूर्वक कार्य करने में ही आपका कल्याण है। गरिष्ट भोजन त्याज्य होगा।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : किसी को ऋण देना निरापद न रहेगा। हृदय की धड़कन बढ़ सकती है। किसी स्वजन या मित्र को कष्ट मिल सकता है। अकारण भी चित्त खिन्न तथा अशांत हो सकता है। शारीरिक-विकार दूर होंगे। चरित्रहीन व्यक्ति से संपर्क रखना हित में न होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : अस्थि-विकार दूर होगा। वात-दोष, जन्य पीड़ा दूर हो सकेगी। प्रेमास्पद मिलन हो सकेगा। व्यय पर नियंत्रण रखना होगा। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करना उचित होगा। पारिवारिक-जीवन सुखमय बना रहेगा।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, मार्च : आर्थिक दशा में विशेष परिवर्तन न हो सकेगा। चित्त को शांत रखना होगा। किसी स्थान की यात्रा संभव होगी। किसी कार्य में अग्रणी बनना होगा। परिवार में वृद्धि होगी। लाभजनक कोई बात घटेगी। किसी स्वजन का सहयोग प्राप्त होगा।

२, मार्च : आर्थिक दशा में सुधार होगा। आपके हितों की रक्षा होगी। कर्म-क्षेत्र में प्रगति होगी। किसी स्थान की यात्रा होगी। पदोन्नति और स्थानान्तरण होने की संभावना है। किसी कार्य में सफल होंगे। फलतः प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

३, मार्च : अप्रत्याशितरूप से धनागम हो सकता है। कार्यों में सफलता हेतु नीति और टैक्ट से काम लेना होगा। गर्भाधान होने की संभावना है। पद-प्रतिष्ठा और अधिकार में वृद्धि हो सकती है।

४, मार्च : अपव्यय पर नियंत्रण के अभाव में आर्थिक परेशानी हो सकती है। कोई अभीष्ट वस्तु प्राप्त होगी। दावत में आमंत्रित होंगे। गुप्त और प्रकट शत्रुओं से सावधान रहना होगा। मतभेद और गलतफहमी के कारण झगड़ा हो सकता है। स्वास्थ्य पर भी विशेष ध्यान देना होगा।

५, मार्च : बेरोजी के लोग जीविका का साधन पा सकेंगे। पिकनिक आदि पर जाना हित में होगा। शौर्य और आत्मविश्वासपूर्वक कार्य करना होगा तभी आपकी योजना सफल होगी। परिवार में विवाह आदि शुभकार्य संपन्न होंगे। गुप्तांग-दोष दूर होंगे।

६, मार्च : आर्थिक स्थिति में मामूली सुधार हो सकेगा। जगह-जायदाद से लाभान्वित होंगे। नेत्र-विकार दूर होगा। दाम्पत्य-जीवन में माधुर्य की वृद्धि होगी। मौसम परिवर्तन के समय स्वास्थ्य में गड़बड़ी हो सकती है।

७, मार्च : आर्थिक स्थिति में खास परिवर्तन न हो सकेगा। आवास संबंधी चिंता दूर होगी। तकनीकी शिक्षा पाने वाले सफलता पाएंगे। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करना होगा। झगड़ा-फसाद से बचना होगा। किसी स्थान की यात्रा होगी।

८, मार्च : गर्भाधान का योग रहेगा। पारिवारिक वातावरण तनावपूर्ण बन सकता है। भाई-भतीजों के सहयोग से योजना कार्यान्वित हो सकेगी। कोई जिम्मेदारी संभालनी पड़ सकती है। अवैध कार्य करना या ऐसे लोगों से संबंध रखना हित में न होगा।

९, मार्च : कोई ऐसी वस्तु पुरुषार्थ से प्राप्त कर सकेंगे जिसे पाने को आप अर्से से लालायित थे। आर्थिक-क्षेत्र में प्रगति होगी। शुभ कार्य में व्यय करना पड़ सकता है। किसी कार्य में पूंजी लगाई जा सकती है। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। नेत्र-कष्ट दूर होगा।

१०, मार्च : आपके पद-प्रतिष्ठा, वर्चस्व तथा अधिकार में वृद्धि होगी। लोकप्रियता बढ़ेगी। अविवाहित व्यक्ति प्रणय-सूत्र में बंधेंगे। धनागम होगा। किसी चिंता से मुक्त हो सकेंगे। दाम्पत्य-जीवन की कटुता दूर होगी। बवासीर या मासिक संबंधी विकार दूर होंगे।

११, मार्च : व्यय कारकर परिस्थिति के कारण कुछ भी बचाना संभव न होगा। मुकदमेबाजी से आप घाटे में रहेंगे। विरोधी तत्व हानि पहुंचा सकता है। ऋण लेकर कोई कार्य करना हित में न होगा। व्यसनी व्यक्ति के संपर्क में आने से व्यसन पड़ने का भय रहेगा।

१२, मार्च : संतान-पक्ष से हर्ष होगा। मर्यादा और प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। पारिवारिक जीवन सुखमय रहेगा। लोकप्रियता में वृद्धि होगी। किसी स्थान की यात्रा होगी। धनागम होगा। लाभजनक प्रकरण प्रस्तुत हो सकता है। उदर-विकार दूर होगा।

१३, मार्च : किसी महान व्यक्ति से मिलकर लाभान्वित होंगे। पारिवारिक बिगड़े संबंधों के लिए आप ही अधिक उत्तरदायी हैं। परिवार में वृद्धि होगी। कोई उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। अंतः प्रेरणा के अनुसार कार्य करने से ही सफलता मिलेगी।

१४, मार्च : अर्से के बाद आर्थिक प्रगति हो सकेगी। पारिवारिक बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। कोई अभिलाषा पूर्ण हो सकेगी। आवास संबंधी चिंता दूर होगी। आपके सभी हितों की रक्षा होगी। किसी कार्य में सफलता पाने से चिंता का निवारण होगा।

१५, मार्च : आपके व्यक्तित्व वर्चस्व और प्रभाव में वृद्धि होगी। आपके अनेक कार्य आपके तेज से सिद्ध होंगे। परिवार में विवाह आदि मंगलकार्य होंगे। मासिक संबंधी विकार या अन्य गुप्तांग-दोष दूर होंगे। गर्भरक्षा पर विशेष ध्यान देना होगा। आपके द्वारा बहुतों का हित हो सकेगा।

प्रथम पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

३, मार्च, शुक्रवार—विजया एकादशी व्रत (स्मार्त)
४, मार्च, शनिवार—विजया एकादशी व्रत (वैष्णव)
५, मार्च, रविवार—प्रदोष व्रत
६, मार्च, सोमवार—महाशिवरात्रि
९, मार्च, गुरुवार —चन्द्र-दर्शन
११, मार्च, शनिवार—वैनायकी श्री गणेशचतुर्थी व्रत

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१, ८, १५,	मार्च	—५, हरित, पन्ना, चिचिड़ी
२, ९	"	—३, पीत, पुखराज, पीपल
३, १०	"	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
४, ११	"	—८, कृष्ण, नीलम, शमी
५, १२	"	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार
६, १३	"	—२, श्वेत, मोती, पलाश
७, १४	"	—९, रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर

कब क्या करें ?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी-धारण	—६, १०, ११
क्रय-विक्रय	—९, १०
साक्षात्कार	—५, ६, ९, १०
काम-क्रीडा	—३, १३

यात्रा :

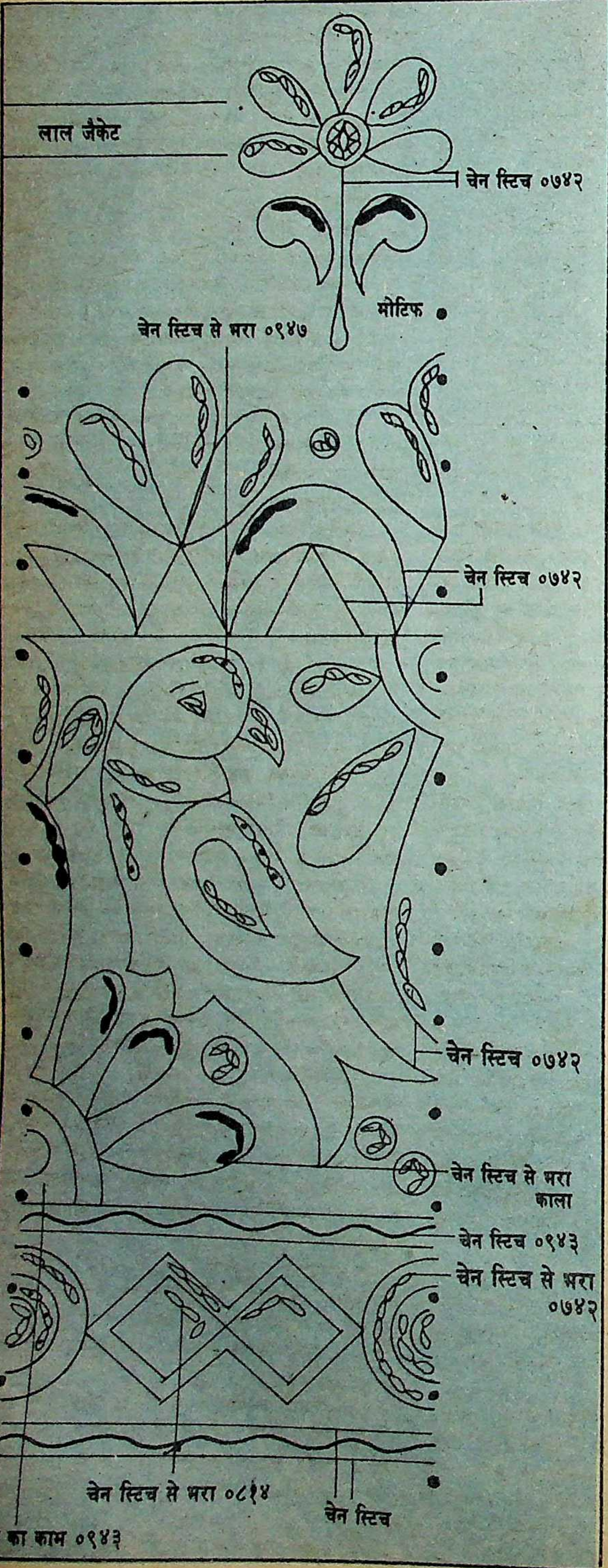
पूर्व : २
पश्चिम : १५
उत्तर : ९, १०
दक्षिण : ४, ५

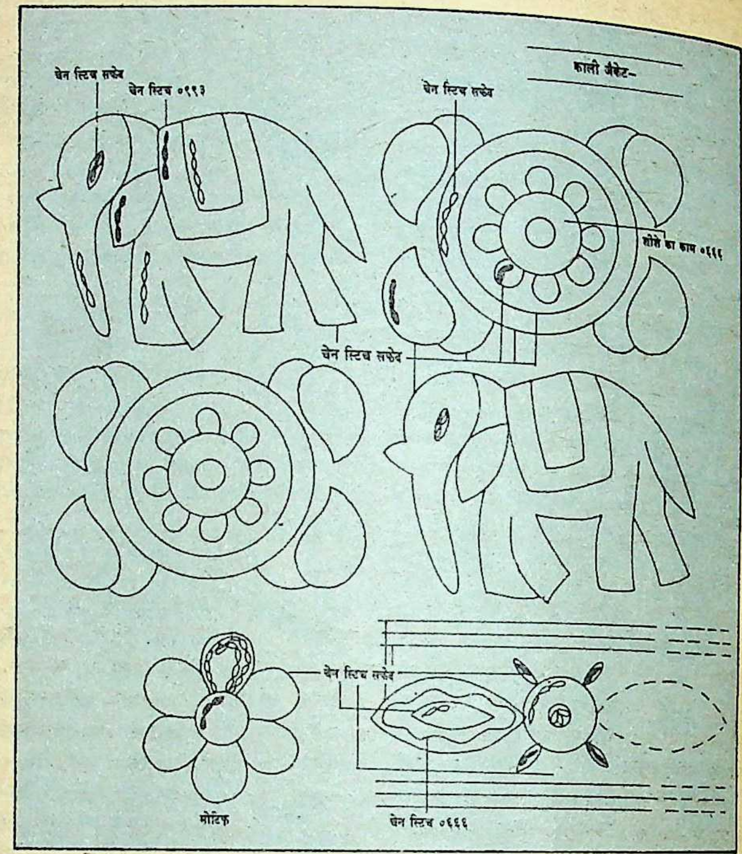
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—कढ़ी हुई जैकेट किशोरियों के लिए—

(पृष्ठ ८५ का शेष)





पर दो बार व पीछे के भाग पर बीच मे कंधे से ५ सेमी० नीचे की तरफ छाप लें। लच्छी के दो तारों से कढ़ाई आरम्भ करें। बीच-बीच में चित्र के आधार पर शीशे भी टांक दें। कढ़ाई समाप्त हो जाने पर उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

मेकअप: लूज फिटिंग वाली बिना आस्तीनों की जैकेट का गला आगे से 'वी' आकार का रखें। गले की गहराई २० सेमी० रखें। जैकेट आगे से पूरी खुली रखें व दोनों साइड्स में ११ सेमी० लम्बी स्लिट रखें।

आकर्षक काली जैकेट

सामग्री: मोदी एम०टी०एम० स्ट्रैन्डेड कॉटन वी १०४, दो-दो लच्छियां लाल (०६६६), हरे (०६६३) और सफेद रंग में, एम०टी०एम० सुपरस्टिच धागा (६१८), एक मीटर नेवी ब्ल्यू पॉपलीन, एक सेमी० व्यास के ८ शीशे और ८ नं० की सुई।

नोट: सही परिणाम के लिये निर्देशित धागों का ही प्रयोग करें।

नाप: ८६.५ सेमी० छाती के लिये फिट, लम्बाई ४८ सेमी०, तीरा ३४ सेमी०।

विधि: कपड़े पर सीवन के लिये अतिरिक्त दबाव रखते हुए जैकेट के आगे-पीछे के भाग के लिये निशान नाप के अनुसार लगा लें। आगे व पीछे के भाग पर तुरपन रेखा से १२ सेमी० ऊपर नमूना छाप लें। खंडित रेखाओं के साथ नमूना दोहराते हुए नमूना पूरा करें। प्रदर्शित मोटिफ को आगे के भाग पर और पीछे के मध्य भाग में कंधे की रेखा से ५ सेमी० नीचे छाप लें।

विभिन्न रंगों व टांकों के प्रयोग से कढ़ाई आरम्भ करें। बीच-बीच में शीशे भी लगा दें। पूरी कढ़ाई लच्छी के दो तारों से करें। कढ़ाई पूरी हो जाने पर उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

मेकअप: बिना आस्तीनों वाली यह जैकेट ढीली फिटिंग रखते हुए सिलें। गला 'वी' आकार का २१ सेमी० गहरा रखें। आगे से पूरी खुली जैकेट के साइड्स में स्लिट रखें।

—सौजन्य: मोदी थ्रेड्स

—डिजाइन: श्रीमती यश कोहली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१-शांडिल्य गोत्रीय, तिवारी, मध्यम वर्गीय, सुशिक्षित, सरयूपारीण ब्राह्मण परिवार की २१ वर्षीया, १६० सेमी०, गोरी, स्वस्थ व सुन्दर, बी०ए० फाइनल अध्ययनरत कन्या हेतु सजातीय, कार्यरत वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-२८४८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-सरयूपारी ब्राह्मण, बी०ई०, डी०बी०एम०, ३०/१६०/३०००, केंद्र सरकार में सेवारत के लिए प्रोफेशनल/ पोस्ट ग्रेजुएट लड़की चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—शुक्ला, १४-२-४३०, गोशामहल, हैदराबाद—५०००१२

३-ब्रम्हभट्ट शर्मा ब्राह्मण, २४/ १५५ सेमी०, रंग हलका श्यामला, सुन्दर, सुशील, मृदुल-स्वभाव, गृहकार्य में निपुण, बी०एस-सी०, बी०एड, बी०ए० एडीशनल अंग्रेजी लिट्रेचर में, एम०ए० अंग्रेजी में अध्ययनरत, प्रतिष्ठित परिवार की कन्या हेतु सुयोग्य, स्वावलम्बी वर तथा २६/१७५/३३०० रु० मासिक आय वाले आकर्षक युवक, रंग गोरा, बी०एस-सी० और बी०एस-सी० टेक पैट्रोकेमिकल टेकनोलाजी में फस्ट डिवीजन, यूनिवर्सिटी में क्रमशः सातवां और तीसरी मैरिट, इन्डियन आयल कार्पोरेशन में 'ए' क्लास आफीसर, कार रखने की पात्रता, वेतन के अलावा सरकारी नौकरी की सभी सुविधायें प्राप्त हेतु मेधावी वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८४६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-३२ वर्षीय, १७५ सेमी०, एडवोकेट आयकर-विक्रीकर २०००/- व २८ वर्षीय, १६५ सेमी०, व्यापाररत, १५००/-, गुजराती ब्राह्मण हेतु सुन्दर, घरेलू वधू चाहिए। जाति, दहेज-बन्धन नहीं, अपना मकान। लिखें—दवे, २६ रामघाट, वाराणसी।

५-आल इन्डिया सर्विस के वरिष्ठ पद से रिटायर, उत्तम स्वास्थ्य, म०प्र०, के प्रतिष्ठित ब्राह्मण, एक साल से विधुर को शिक्षित, स्वस्थ, सजातीय, परिपक्व जीवन-साथी (वधू) चाहिये। कोई जिम्मेदारी शेष नहीं। उत्तम आर्थिक स्थिति। संगीत, बागवानी में रुचि। लिखें—वि०सं०—२८५०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-२३ वर्षीया, १६१ सेमी०, बी०ए० संगीत प्रभाकर, इकहरा बदन, गोरी, सुशिक्षित, गृहकार्य में पूर्ण दक्ष, प्रतिष्ठित परिवार, कुशवाहा कन्या हेतु सुयोग्य, सजातीय वर चाहिए। दहेज इच्छुक क्षमा करें। लिखें—श्री विरेन्द्र सिंह, ९३ नया कटरा, इलाहाबाद—२११००३

७-अनुसूचित जनजाति, २१/१५८ सेमी०, एम०बी०बी०एस० (द्वितीय वर्ष) अध्ययनरत, कान्वेंट शिक्षित, गृह-कार्यदक्ष, स्लिम कन्या हेतु उच्च पदाधिकारी, आई०ए०एस०, आई०पी०एस०, आई०एफ०एस० या आई०आई०टी० इंजीनियर वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। लिखें—भूपेश रोत, १२९/सी, प्रतापनगर, उदयपुर-राजस्थान—३१३००१

८-हलवाई जाति, बिहार के निवासी, पच्चीस वर्षीय, सुन्दर, शिक्षित, कमासुत युवक, काफी बड़ा कपड़े का दुकान, बड़ा मकान, खानदानी परिवार, लेकिन चलने में तकलीफ है इसके लिए सुन्दर, चरित्रवान, सच्ची जीवन साथी (वधू) चाहिए। गरीब, बेसहारा युवती भी लिखे। दहेज एक पैसा नहीं। विवाह साधारण मन्दिर द्वारा। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८५१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९-प्रगतिशील, नास्तिक, व्याख्याता (एम०फिल०)/ २८/१७०/३०००/-, को सर्वपरम्परागत बन्धनहीन, निःसंकोची, मांसाहारी, रूढ़िमुक्त, जीवनसंगिनी (वधू) चाहिए। कोर्ट मैरिज हेतु अनुकूल नवयुवतियां स्वयं लिखें—वि०सं०—२८५२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०-सरयूपारीण ब्राह्मण, सांकृत गोत्रीय, पाण्डेय, बी०ई० सिविल इंजीनियर, सरकारी सेवा में कार्यरत, २६/१७०, गोरा, स्मार्ट, आकर्षक व्यक्तित्व, सम्पन्न परिवार, साथ में अच्छा व्यवसाय भी, सभी भाई गजटेड आफीसर,

पिता रिटायर्ड गजटेड आफीसर, जबलपुरवासी युवक हेतु वधू चाहिए। लिखें—पाण्डेय गैस एजेन्सी, २७० आनन्दनगर, आधारताल, जबलपुर, फोन—२७६१३

११-२५/ १५०, सुन्दर, सांवली, गुजराती, प्रतिष्ठित परिवार, वाराणसी से एम०ए०, एम०एड०, सम्प्रति जयपुर में अध्यापन, गृहकार्य-दक्ष परन्तु चिकित्सकोनुसार मासिक धर्म न होने के कारण सन्तानोत्पत्ति में असमर्थ कन्या हेतु सुयोग्य, कार्यरत वर चाहिए, जाति-बन्धन नहीं। एक-दो छोटे बच्चों के विधुर, तलाकशुदा प्रस्ताव भी स्वीकार्य। अनावश्यक पत्र व्यवहार से बचने हेतु प्रथमबार में ही वर का सम्पूर्ण विवरण एवं फोटो भेजने की कृपा करें। लिखें—सुधेन्दु पटेल (चौथी दुनिया के जयपुर संवाददाता), दीवान हाउस, चाणक्य मार्ग, सुभाष चौक, जयपुर (राजस्थान)—३०२००२

१२-श्रीवास्तव कायस्थ, वाराणसी निवासी, गोरी, सुन्दर एवं आकर्षक, सुसंस्कृत, कलकत्ते में पली-बढ़ी एवं घर में ही प्रतिष्ठित कम्प्यूटर सेन्टर में ३ वर्षों से कार्यरत, बी०एस-सी० (आनर्स) पार्ट वन तक पढ़ी, २१ वर्षीया, पूर्ण स्वस्थ, इकलौती कन्या के लिए कम्प्यूटर/इलेक्ट्रानिक्स, डाक्टर अथवा क्लास वन सेवारत, पूर्वी उत्तर प्रदेश निवासी श्रीवास्तव वर चाहिए। कृपया पूर्ण विवरण व फोटो सहित लिखें—एस०के० श्रीवास्तव, पी-२, विवेकानन्द नगर, लीलुवाह, हावड़ा—७११२०४

१३-२४/१६५ सेमी०, इन्टर, शाकाहारी, निर्व्यसनी, शान्त, दयालु स्वभाव, निजी व्यवसाय, आत्मनिर्भर, आय ३५००/-, निरंकारी सिख परिवार के मोने युवक हेतु २१ से कम की सुन्दर, सादगी प्रिय, शान्त; मृदुभाषी, स्वभाव की, कम पढ़ी-लिखी या इण्टर तक शिक्षित जीवनसंगिनी (वधू) चाहिए। दहेज, जाति, धर्म का बन्धन नहीं। निरंकारी को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—२८५३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-बंगाली कायस्थ, ३१ वर्षीया, १५० सेमी०, शास० चिकित्सालय में स्टाफनर्स के पद पर कार्यरत, गौरवर्ण, स्लिम, गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु शासकीय सेवारत या व्यापारी सुयोग्य वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२८५४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१५-कुशवाहा, मौर्य, २० वर्षीया, बी०ए०, सुन्दर, सुशील, सिलाई-बुनाई व गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु शिक्षित, स्वावलम्बी, सुन्दर वर चाहिए तथा २५ वर्षीय भाई बी०काम०, निजी व्यवसाय, आयकर दाता, सम्पन्न परिवार हेतु सुन्दर, शिक्षित, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८५५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-एक अत्यन्त प्रतिभाशाली, सुशील, गौरवर्ण, गृह-कार्य-दक्ष, कत्थक नृत्य तथा प्यानों बजाने में विशेष रूप से दीक्षित, धारा प्रवाह फ्रेंच भाषा में पारंगत, सदैव प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण, आजकल भौतिक विज्ञान में पी०एच०डी० कार्य में संलग्न, २५ वर्षीया, १५५ सेमी० लम्बी, वैश्य जाति की एक सरकारी उच्चाधिकारी की एकमात्र संतान हेतु सुयोग्य वर की आवश्यकता है। जाति-बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८५६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१७-श्रीवास्तव, २९/१८२ सेमी०, स्मार्ट, गोरा रंग, एम०ए० अंग्रेजी, उ०प्र० निवासी, आठ वर्षों से स्टेट बैंक शहर शाखा में कार्यरत, निजी मकान, प्रतिष्ठित परिवार के युवक हेतु सजातीय, सुयोग्य, सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहिए। कृपया पूर्ण विवरण सहित लिखें। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२८५७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-२८ वर्षीय खत्री (मंगली), १६२ सेमी०, बी०ए०, आई०जी०डी०, पी०जी०डी०, सरकारी सेवा में डिजाइनर (आर्टिस्ट) व होटल (लाज) व्यवसायी, सुन्दर, सुसंपन्न, युवक हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८५८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९-२८/१६३, रु० ३,२००/-, राष्ट्रीयकृत बैंक कार्यरत, तलाकशुदा, गौरवर्ण, प्रतिष्ठित सिख परिवार की कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८५९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-२६/१७५, कसेरा ताम्रकार, एम०बी०बी०एस० फाइनल में अध्ययनरत, आकर्षक युवक हेतु सजातीय, सुन्दर, गौरवर्ण, मेडिको, नानमेडिको वधू चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०—२८६०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-सुन्नी मुस्लिम, २१/१५५ सेमी०, बी०ए०, गेहुंआ रंग, सुन्दर, गृहकार्य, सिलाई-बुनाई में दक्ष कन्या हेतु सजातीय, सेवारत वर चाहिये। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८६१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, २९ वर्षीय, १६७ सेमी०, डाक्टर एम०डी० (एनेस्थीसिया), सउदी अरब में कार्यरत हेतु सजातीय, मेडिको-नानमेडिको सुंदर वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८६२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-पटना में सरकारी सेवा में कार्यरत, ३० वर्षीय, भूमिहार ब्राह्मण, अच्छी मासिक आय हेतु सादगीपसन्द, प्रतिष्ठित परिवार की सुन्दर, सुशील, स्वस्थ, भूमिहार या ब्राह्मण वधू चाहिए। जिसका जन्म जून या अक्टूबर महीने के प्रथम दो सप्ताहों में हुआ हो (ज्योतिषीय मैचिंग हेतु)। दहेज बंधन नहीं। जन्मतिथि एवं सम्पूर्ण विवरण के साथ लिखें—वि०सं०—२८६३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२४-२७/१८०/४२००, स्वस्थ, सुंदर, स्मार्ट प्रतिभाशाली, महत्वाकांक्षी, मध्यप्रदेश में केन्द्रीय शासन में सेवारत, दिगंबर परिवार जैन, एम०डी०, शिशुरोग विशेषज्ञ के लिए स्वस्थ, सुंदर, गौरवर्ण, छरहरी, मध्यप्रदेश निवासी, मेडिकल ग्रेजुएट, सजातीय वधू चाहिए। नानमेडिको भी विचारणीय, लिखें—वि०सं०—२८६४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२५-बंगाली राजवंशी, २६/१५८, बी०एस-सी० फाइनल तक, सुन्दर, सुशील, रुचिसम्पन्ना, अर्डनैन्स-फैक्टरी जबलपुर में कार्यरत कन्या हेतु सवर्ण/असवर्ण सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८६५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-बंगाली राजवंशी, २३/१५८ सेमी०, कानवेन्ट ११वीं, सुन्दर, स्मार्ट, गृहकार्य में अतिनिपुण कन्या हेतु सवर्ण/असवर्ण, आत्मनिर्भरशील वर चाहिए। लिखें—के०पी० इशारराय, शांती नगर, पोस्ट भीकल फैक्टरी, जबलपुर—९

२७-सनाढ्य ब्राह्मण, २३ वर्षीया, १५९ सेमी०, एम०ए०, बी०एड०, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु इंजीनियर या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम श्रेणी राजपत्रित अधिकारी वर चाहिये। मध्यप्रदेश निवासी को प्राथमिकता। प्रथम बार में पूर्ण विवरण दें। लिखें—वि०सं०—२८६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२८-सुशिक्षित परिवार, केशरवानी वैश्य, डेंटल डाक्टर (बी०डी०एस०), २४ वर्षीया, १५५ सेमी०, स्लिम, सुन्दर, साफ रंग कन्या हेतु डाक्टर, इंजीनियर, एक्सक्युटिव वर चाहिये। उपजाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं—२८६७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२९-मैथिल ब्राह्मण, वत्स गोत्र, २९/१५७/४०००, एरिया मैनेजर (लिमिटेड कम्पनी) युवक हेतु सुन्दर, कान्वेन्ट शिक्षित, प्रोफेशनल उच्चशिक्षा प्राप्त वधू चाहिये। शीघ्र विवाह। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८६८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-मैथिल ब्राह्मण, वत्स गोत्र, २४/१८०/१८००/- कम्प्यूटर प्रोग्रामर हेतु लम्बी, सुन्दर और शिक्षित वधू चाहिये। कम्प्यूटर प्रोफेशनल को प्राथमिकता। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८६९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३१-यादव, २७, पी-एच०डी०, १७२ सेमी०, ३०००/- पी०जी०टी०, केन्द्रीय विद्यालय सेवारत हेतु सुयोग्य वधू चाहिये। जातिबन्धन नहीं। सजातीय शिक्षिकाओं को वरीयता। लिखें—वि०सं०—२८७०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३२-ब्राह्मण, सरयूपारीण, मध्यप्रदेश निवासी, अति सुंदर, गोरा, १९० सेमी०, २५ वर्षीय, सिविल इंजीनियर युवक, पिता सुपरिटेंडिंग इंजीनियर हेतु संपन्न परिवार से सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहियै। लिखें—वि०सं०—२८७१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३३-राजपूत, २८ वर्षीया, १६५ सेमी०, एम०ए०, सुशील, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु रोजगार में लगे हुए युवक, शीघ्र एवं उत्तम विवाह। पिता उत्तर यूपी में व्यवसाई, मूल निवासी पूर्वी उत्तर प्रदेश। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८७२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३४-नेत्रहीन संगीत अध्यापक, सरकारी सेवारत, रेडियो कलाकार, आयु २४ वर्षीय, वेतन २३०० रु० मासिक, सरकारी आवास, प्रजापति युवक हेतु सुशील, सज्जन, साधारण पढ़ी-लिखी वधू चाहिये। जाति, दहेज बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८७३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३५-२६/१५५ सेमी०, एम०ए०, डी०एच०एम०एस० होम्योपैथी, गृहकार्य-दक्ष, गोरी, सुंदर कन्या, भाई २५/१८०, बी०एस-सी०, दूसरा २२/१८० बी०एस-सी०, शासकीय टीचरों को गौरवर्ण, आकर्षक, सुशिक्षित, श्रीवास्तव कायस्थ स्वस्थ वर/वधुएं लिखें। शासकीय पदधारकों को वरीयता/ परस्पर संबंध भी मान्य। लिखें—डा० राजबहादुर, ३८/५६९, माता के पास, ७ माऊ का बाजार, लश्कर ग्वालियर ४७४००१

३६-२४, भूमिहार, १५२ सेमी०, सावर्ण, गोरी, एम०ए०, बच्चे पैदा करने में असमर्थ कन्या हेतु २७ वर्ष तक का सुयोग्य वर चाहिए। दहेज नहीं। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८७४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३७-धारवाड़ निवासी, प्रतिष्ठित, संपन्न, सुशिक्षित, उदारवादी परिवार के पच्चीस वर्षीय, १७१ सेमी०, स्वस्थ, आकर्षक, महत्वाकांक्षी ग्रेजुएट, व्यवसायरत युवक हेतु कान्यकुब्ज, सरयूपारी, सुन्दर, गोरी कम से कम ग्रेजुएट, प्रतिभाशाली वधू चाहिए। पहली बार में संपूर्ण विवरण जन्मपत्री सहित लिखें। विज्ञापन उत्तम चयनार्थ। लिखें—जी०एन० पांडे, के०सी० पार्क के सामने, धारवाड़—कर्नाटक ५८०००८

३८-गुप्ता, ३१ वर्षीय, रंग साफ, सरकारी सेवा में कार्यरत, एम०डी० डाक्टर वधू चाहिये। जातिबंधन नहीं, विशेष योग्यता केट स्केनिंग। बायोडेटा व संपूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८७५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३९-वाराणसी निवासी, २६ वर्षीय, १६५ सेमी०, रंग साफ, आकर्षक, बी०काम० (आनर्स), चमार, नौकरी हेतु प्रयासरत के लिए सुन्दर, शिक्षित, सुशील वधू तथा २१ वर्षीया, स्लिम, रंग हल्का सांवला, आकर्षक, १५६ सेमी०, इण्टर पास, कढ़ाई-बुनाई, गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। पिता जमशेदपुर में कार्यरत, निजी मकान वाराणसी में। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित सम्पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०—२८७६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४०-पंजाबी खत्री, ३९/१७२/२५००/-, विधुर, जूनियर इन्जीनियर, तीन सन्तान हेतु गोरी, सुन्दर, शिक्षित, क्वांरी वधू चाहिये। विधवा, तलाकशुदा, निःसंतान भी स्वीकार्य। लिखें—राजपाल मलहोत्रा, २६८ महाजनी टोला, फैजाबाद—२२४००१

४१-कान्यकुब्ज, उपमन्यु गोत्रीय, २१/१५६ सेमी०, बी०एस-सी० (गणित), गौरवर्ण, सुन्दर, गृहकार्यदक्ष कन्या हेतु कार्यरत, आकर्षक वर चाहिए। शीघ्र विवाह। जन्मांक सहित लिखें—वि०सं०—२८७७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४२-मांगलिक श्रीवास्तव कायस्थ युवक, एम०ए०/ २४-१/२/१६२/१५००/- हेतु संभ्रान्त कायस्थ परिवार की मांगलिक, आकर्षक, पोस्टग्रेजुएट वधू चाहिए। जन्म-कुण्डली, पूर्ण विवरण सहित लिखें—श्रीमती सीता श्रीवास्तव, २१३९, डैम्पियर नगर, मथुरा, २८१००१

४३-कायस्थ २९/१६४/१७६०/ थर्मल पावर प्रोजेक्ट में कार्यरत युवक हेतु सुन्दर, गौरवर्ण, स्मार्ट, मृदुभाषी वधू चाहिए। केन्द्रीय सेवारत में कार्यरत को वरीयता। लिखें—वि०सं०—२८७८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४४-कायस्थ विधुर, उम्र ५० वर्ष, आय रु० २०००/- प्रति माह को जीवन-साथी चाहिये। जाति बन्धन नहीं। महिला ३०-३५ वर्ष, लिखें। नौकरी पेशा को मान्यता। लिखें—वि०सं०—२८७९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४५-आकर्षक नेपाली (प्रधान), ३० वर्षीय, १५५ सेमी०, सऊदी-अरब में कार्यरत (नर्स), संगीत में रुचि कन्या हेतु सजातीय, आधुनिक विचारोंवाला, सुस्थापित, संगीत-प्रेमी वर चाहिए शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२८८०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६-३५ वर्षीय, राजपूत, रंग गेंहुआ, व्यवसायरत युवक हेतु सुन्दर वधू तथा दो बहनें, ३० वर्षीया एवं २७ वर्षीया, रंग गेंहुआ, एम०ए०, बी०ए० हेतु डाक्टर, इंजीनियर, प्रथम श्रेणी अधिकारी वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८८१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-२३ वर्षीय, १७५ सेमी०, अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति सम्पन्न कम्पनी में इंजीनियर पद पर कार्यरत, मासिक आय लगभग ३००० रु०, पैत्रिक मकान, खत्री नवयुवक हेतु सम्भ्रांत परिवार की सुशील, सुन्दर वधू चाहिए। सम्पूर्ण विवरण सहित प्रथमबार में ही लिखें—वि०सं०—२८८२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४८-केन्द्रीय शासन सेवारत, स्मार्ट, प्रभावशाली ब्राह्मण युवक २६, १७५ सेमी० हेतु वधू चाहिये। शरीर के अप्रत्यक्ष स्थानों पर सफेद दाग। इलाज जारी। प्रथमबार में ही सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८८३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४९-सीगोड़ मालवीय ब्राह्मण, पत्नी कुर्मि क्षत्रिय की २३ वर्षीया, गौर-वर्ण, सुन्दर, एम०ए० पुत्री एवं इकलौते २६ वर्षीय सुदर्शन फोटोग्राफर पुत्र हेतु वर-वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८८४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५०-बंगाली कायस्थ, ३१ वर्षीय, १६७ सेमी०, बी०एस-सी० फेल, रंग सांवला, कोलरी में क्लर्क, आय १८००/- वर हेतु मध्यम वर्गीय, सजातीय, रंग साफ, सुन्दर, शिक्षित, प्रगतिशील विचार की वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८८५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५१-प्रतिष्ठित परिवार की ४० वर्षीया, अविवाहित, कुमाऊँनी ब्राह्मण कन्या, उच्चशिक्षिता, शासकीय शिक्षिका, मासिक वेतन १५००/- रुपया, १५५ सेमी० हेतु सजातीय या ब्राह्मण वर की आवश्यकता है। लिखें—वि०सं०—२८८६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५२-जायसवाल, २९ वर्षीय, कद १६७ सेमी०, रंग गेहुंआ, बी०टेक०, इलेक्ट्रानिक्स इन्जीनियर, वेतन ३४०० रु० मासिक, दिल्ली के निकट पब्लिक अण्डरटेकिंग कम्पनी में कार्यरत, साधारण, मध्यमवर्गीय परिवार के युवक हेतु गोरी, वास्तव में सुन्दर, सुशिक्षित एवं एडजस्टेबल स्वभाव वाली सजातीय वधू चाहिये। पूर्वी उत्तरप्रदेशीय को प्राथमिकता। विज्ञापन स्वयं लड़के द्वारा मनोनुकूल चयन हेतु। सम्पूर्ण विवरण सहित प्रथम बार ही लिखें—वि०सं०—२८८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५३-२५ वर्षीया, तोमर क्षत्रिय, एम०ए०, १५५ सेमी०, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सजातीय, दहेज, मद्यपान विरोधी, अधिकारी/ व्यवसायी वर की आवश्यकता है। पूर्ण विवरण तुरन्त भेजें। लिखें—वि०सं०—२८८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५४-२५/१७६/६४ तेलगू ब्राह्मण, इंजीनियर (बी०ई०) कांट्रेक्टर, पूर्ण आत्मनिर्भर, आय चार अंकों में हेतु किसी भी जाति की आकर्षक वधू चाहिये। पारसियों को प्राथमिकता। दहेज बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८८९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५५-प्रतिष्ठित, मैथिल ब्राह्मण परिवार की २३ वर्षीया, १६० सेमी०, एम०ए०, बी०एड० अध्ययनरत, सुन्दर, सौम्य, सुशील, गृहकार्यदक्ष कन्या के लिये सुयोग्य मेडीको, इंजीनियर, अन्य उच्चाधिकारी, निर्व्यसनी वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। शीघ्र एवं उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०—२८९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५६-हिन्दू कायस्थ, सुन्दर, ३७/१८२ सेमी०, प्रवक्ता, आय ३८००/-, निःसंतान युवक हेतु शिक्षित, सुन्दर कन्या चाहिये। पत्नी प्रजनन में मेडिकली अयोग्य, अध्यापिका, प्रवक्ता, अति सुन्दर को विशेष प्राथमिकता। फोटो सहित पूर्ण विवरण शीघ्र लिखें—पोस्ट बाक्स नं० ३४९, हेड पोस्ट आफिस, कानपुर—१ यू०पी०

५७-कायस्थ ४३/१७०/२६००/- केन्द्रीय सरकार में कार्यरत, विधुर, एक पुत्री १६ वर्ष हेतु सुन्दर, गृहकार्य-दक्ष ३० से ४० वर्ष आयु की वधू चाहिये। दहेज, जाति बंधन नहीं। विधवा, तलाकशुदा बच्चे रहित भी स्वीकार्य। पूर्ण-विवरण तथा फोटो के साथ मिलें/ लिखें—आर०एस० निगम, २/५ बाबू पुरवा कालोनी, कानपुर—२०८०११

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।

विज्ञापन दर इस प्रकार है :—३० शब्दों तक ३० रुपये, ५० शब्दों तक ४० रुपये, ७० शब्दों तक ५० रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

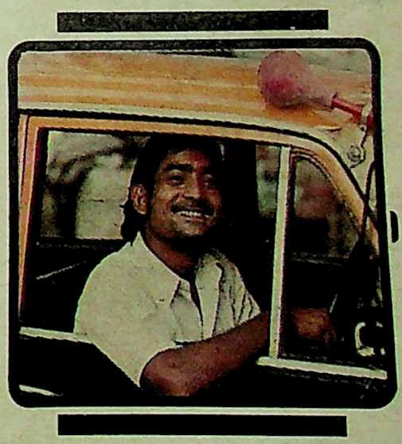
समय के बारे में हम सब का एक ख्याल, नेक ख्याल

5 करोड़ से अधिक भारतीयों की मिसाल.
एचएमटी. बेमिसाल.

एचएमटी ऐसे छोटा भारत जैसे. टिकाऊ. स्वच्छंद समय की पाबंद. और शानदार. सदाबहार घड़ियों की बहार.

एचएमटी. खरीदना आसान. मुनासिब दाम. सर्विस आसान. क्योंकि भारत में सबसे अधिक सर्विस केंद्र-प्रायः हर नगर, हर कस्बे में विद्यमान.

सो छोटा भारत आपके साथ में, आपके हाथ में!



hmt
घड़ियां
राष्ट्र के समय प्रहरी

everest/S89/259

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

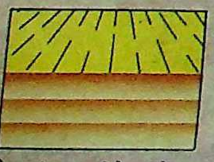
इस बार मीना का जन्मदिन रंग लाया
फ़ेयर एंड लवली की बदौलत ज़िंदगी का सबसे हसीन तोहफ़ा उसने पाया

दो महीनों से इंतज़ार था मीना को इस दिन का, इस घड़ी का. और इस हसीन घड़ी में चार चांद लगाए फ़ेयर एंड लवली ने. फ़ेयर एंड लवली ने ही उसे यह दिन दिखाया, उसकी बरसों की चाहत को उजला-निखरा रूप दिया. रूप जिसे रवि देखता ही रह गया. ये तोहफ़ा, ये मुबारकबाद जन्मदिन के लिए था या उसके इस नए रंग-रूप के लिए? समझते हुए भी नासमझ-सी मुस्कान में छिपा ली उसने अपनी चाहतों की यह उजली घड़ी जो फ़ेयर एंड लवली की बदौलत थी उसे मिली.

आप भी अपनी चाहतों को रंग सकती हैं— फ़ेयर एंड लवली से अपने रूप में उजला निखार ला सकती हैं.

एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज

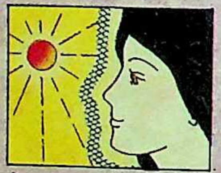
फ़ेयर एंड लवली में ऐसा अनोखा फ़ार्मूला है जो आपको प्राकृतिक रूप से उजला-निखरा बनाने के लिए दो महत्त्वपूर्ण तरीकों से काम करता है. एक: यह त्वचा के भीतर ही भीतर सांवलेपन की प्रक्रिया को संभाले



फ़ेयर एंड लवली के पहले

फ़ेयर एंड लवली के बाद

रखता है- जो अन्य कोई क्रीम नहीं कर सकती. और दूसरे:



इसकी दोहरी सनस्क्रीन वाली क्रिया त्वचा को सांवली बनाने वाली तेज़ धूप से सुरक्षित रखती है. तभी तो ६ से ८ हफ़्ते बाद जो नयी त्वचा सतह पर उभरकर आती है, वह होती है उजली-उजली, निखरी-निखरी! रोज़ाना दिन में दो बार फ़ेयर एंड लवली लगाइए और त्वचा में हमेशा के लिए पाइए कुदरती उजलापन... कोमलता-भरा, सौंदर्य-भरा!

इस्तेमाल का तरीका

हाथ-मुंह धोइए और चेहरे, गर्दन और बांहों पर थोड़ी-थोड़ी क्रीम लगाइए, हाथों को ऊपर की ओर घुमाते हुए हलकी मालिश कीजिए, हो सकता है फ़ेयर एंड लवली का असर शुरू होते ही आपको हलकी-सी सनसनाहट महसूस हो, लेकिन परेशान मत होइए, ये जल्द ही दूर हो जाएगी.

त्वचा में आसानी से समाए

फ़ेयर एंड लवली पहले से ज़्यादा मुलायम और ज़्यादा चिकनी है. इसीलिए त्वचा पर यह अच्छी तरह फैलती है. त्वचा द्वारा आसानी से सोख ली जाती है, और यह फ़र्क आपको साफ़ नज़र आएगा क्रीम में... और कुछ समय बाद आपके अपने रंग-रूप में भी!

अगर आप फ़ेयर एंड लवली के बारे में और भी कुछ जानना चाहती हैं तो इस पते पर लिखिए :
श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली सलाहकार,
पी. ओ. बॉक्स ७५८, बम्बई ४०० ०२१.

नई, ज़्यादा मुलायम

फ़ेयर एंड लवली

फ़ेयरनैस क्रीम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

प्राकृतिक कोमलता से रूप निखारे, उजला बनाए...ऐसा कि जो सभी को नज़र आए!

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

425/1989

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहनिये कढ़ी साड़ियां

साड़ियां कढ़ी हुई हों तो आकर्षक तो लगती ही हैं, पहननेवाली भी सुन्दर लगने लगती है। सादी साड़ियों पर गुलाब खिलाइये या कच्छी काम के मोटिफ, साड़ी भी अच्छी लगेगी और आप भी।

साड़ी पर गुलाब की कलियों की बहार

सामग्री: हलके पीच रंग की ऑरगंडी या वॉयल की साड़ी, एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन की लच्छियां—हलकी हरी, गाढ़ी हरी, हलके व गाढ़े गुलाबी रंगों की।

विधि: साड़ी के पल्ले पर तुरपन की रेखा से लगभग १० सेमी० जगह छोड़ते हुए गुलाब के मोटिफ सीधी कतार में चित्रानुसार व्यवस्थित करके छाप लें। पूरी कढ़ाई

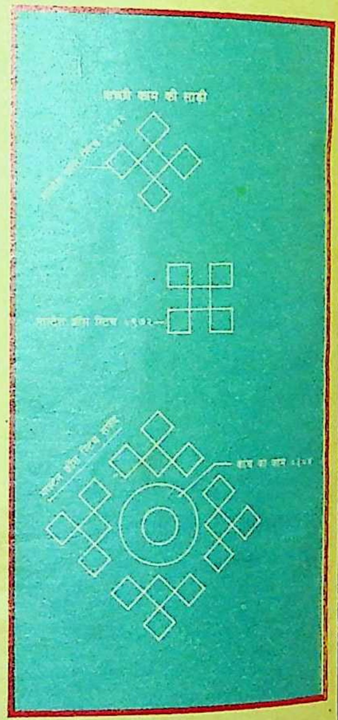
तागे के दो सूतों से की गयी है। पत्ती का आधा भाग हलके व आधा भाग गाढ़े हरे रंग के तागे से साटन स्टिच में काढ़ा गया है। डंडियां स्टेम स्टिच से व कली की बाह्य पंखुड़ियां हरे रंग के तागे से साटन स्टिच में काढ़ें। कलियां गुलाबी रंग की गाढ़ी व हलकी रंगत से काढ़ें। कढ़ाई पूरी करने के बाद पीछे की तरफ से तागे के सिरे भीतर घुसा दें।

—ज्योति लोपा

कच्छी काम की साड़ी

सामग्री: मोदी धागे एम०टी० एम० स्ट्रैन्डेड कॉटन आर्ट वी १०४, ३० लच्छियां सफेद, २० लच्छियां पीली ०९७२, ५ लच्छियां लाल ०३०४, गोल वाले कांच ७२, एक बॉर्डर वाली सादी नेवी ब्ल्यू रंग की साड़ी मेलखाती फॉल, एक रील 'एम०टी० एम०' सुपर स्टिच धागा नेवी ब्ल्यू मिल्वर्ड्स क्रीवेल सुई न० १०।

निर्देश: दिये गये छोटे व बड़े मोटिफ को पल्लू पर ७ पंक्तियों में इस प्रकार छापें कि एक पंक्ति में क्रमानुसार ६ बड़े व ५ छोटे मोटिफ आयें। फिर १० छोटे मोटिफ की पूरी पंक्ति बनायें। इसी क्रम से पूरा पल्लू दोनों ओर के बार्डर से २-२ सेमी० जगह छोड़ते हुए छापें। अब सारी



साड़ी में ३० पंक्तियों में छोटे व बड़े मोटिफ बराबर दूरी पर छापें। कुल ४८ बड़े मोटिफ और १२८ छोटे मोटिफ बनेंगे।

छोटे वाले मोटिफ को पीले रंग के धागे से व बड़े मोटिफ को सफेद धागे से बनायें। बड़े मोटिफ के मध्य में कांच लगाकर लाल धागे से कांच का काम करें। पूरा काम तिहरे धागे से माल्टेश क्रॉस स्टिच से काम करते हुए बनायें।

तैयारी: काम पूरा होने पर उलटी ओर से गीला कपड़ा रखकर गरम इस्त्री करें। फॉल लगायें, कच्चे किनारे को मोड़ें।

—सौजन्य: मोदी थ्रेड्स

—डिजाइन: यश कोहली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

DUPLICATE

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यायल
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

भारत में पत्रिकाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

३१ मार्च '८९, वर्ष ६६, अंक ६

होली विशेषांक

इस अंक का आकर्षण

मेरे सजना हो गये महात्मा/ के०पी० सक्सेना १२
महादेवी : एक स्नेहिल, विराट व्यक्तित्व/ रामजी पाण्डेय १९
मुझे महान होने से बचाइये/ बटुक चतुर्वेदी २३
ये विचित्र प्रेमी/ मालती सिंह २६
खत लिख दे सांवरिया के नाम/ डॉ० अरुणा शास्त्री २८
हंसिकाएं ४०
किस्सा एक सभा का/ शंकर पुणताम्बेकर ४२
देवर जी अब न अइयो खेलन होली/ आशा प्राण ४३
होने न पाए रंग में भंग ४४
भुलाये नहीं भूलती वह होली ५४
कैसी होली होती है विदेशों में? ५०
मैंने भी लिखा था एक प्रेम पत्र ५९
गप्प गोष्ठी ७०
जब शुरू करनी हो दास्तान-ए-इश्क ७७
मनोरमा-विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता-६ का परिणाम ७९
अगर राजीव भैया एवं सोनिया भाभी आ जाएं खेलने होली ८४

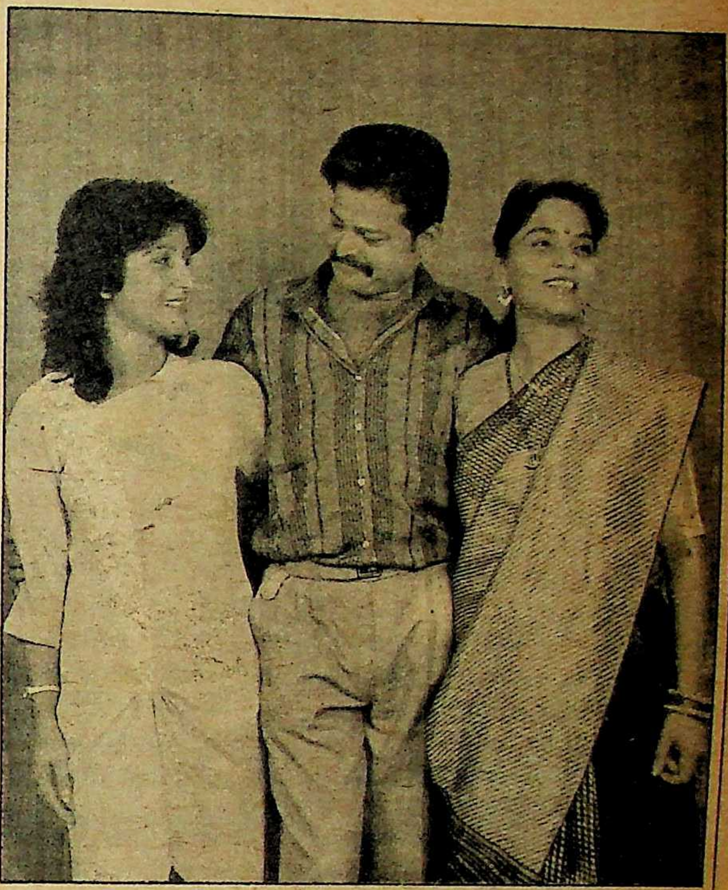
कथा साहित्य

सहयात्री/ अन्विति ५२
मर्द/ दीपक शर्मा ६७

स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/ हंसती बोलती खबरें ८/ मेरी सुहागरात १०/ अनुभव ३६/ सौन्दर्य समस्या ६४/ डॉक्टर सुनिये ७३/ नन्हे बातूनी/ इस पक्ष की उलझन ७४/ छींटे और बौछार ७५/ चिंता किस बात की? ७६/ पैचवर्क ८२/ कढ़ाई ८३/ पाक्षिक फलादेश ८९/ श्रीमतीजी ९५/ कविता ९६

आवरण कथा :



१४ आवरण कथा : हम-तुम हैं तो 'वो' क्यों?

प्रेमी-प्रेमिका या पति-पत्नी के बीच किसी तीसरे की उपस्थिति बिलकुल असह्य होती है। फिर भी कभी-कभी दो के बीच तीसरा आ ही जाता है। ऐसा क्यों होता है और ऐसी स्थिति आ जाए तो आपको क्या करना चाहिए?

५० कैसे करती है जूही चावला अपना मेकअप?

सीखिए जूही चावला से मेकअप के गुर।

३० व्यंजन : सरल और स्वादिष्ट

होली के लिए कुछ सरल और स्वादिष्ट व्यंजनों की विधियां।

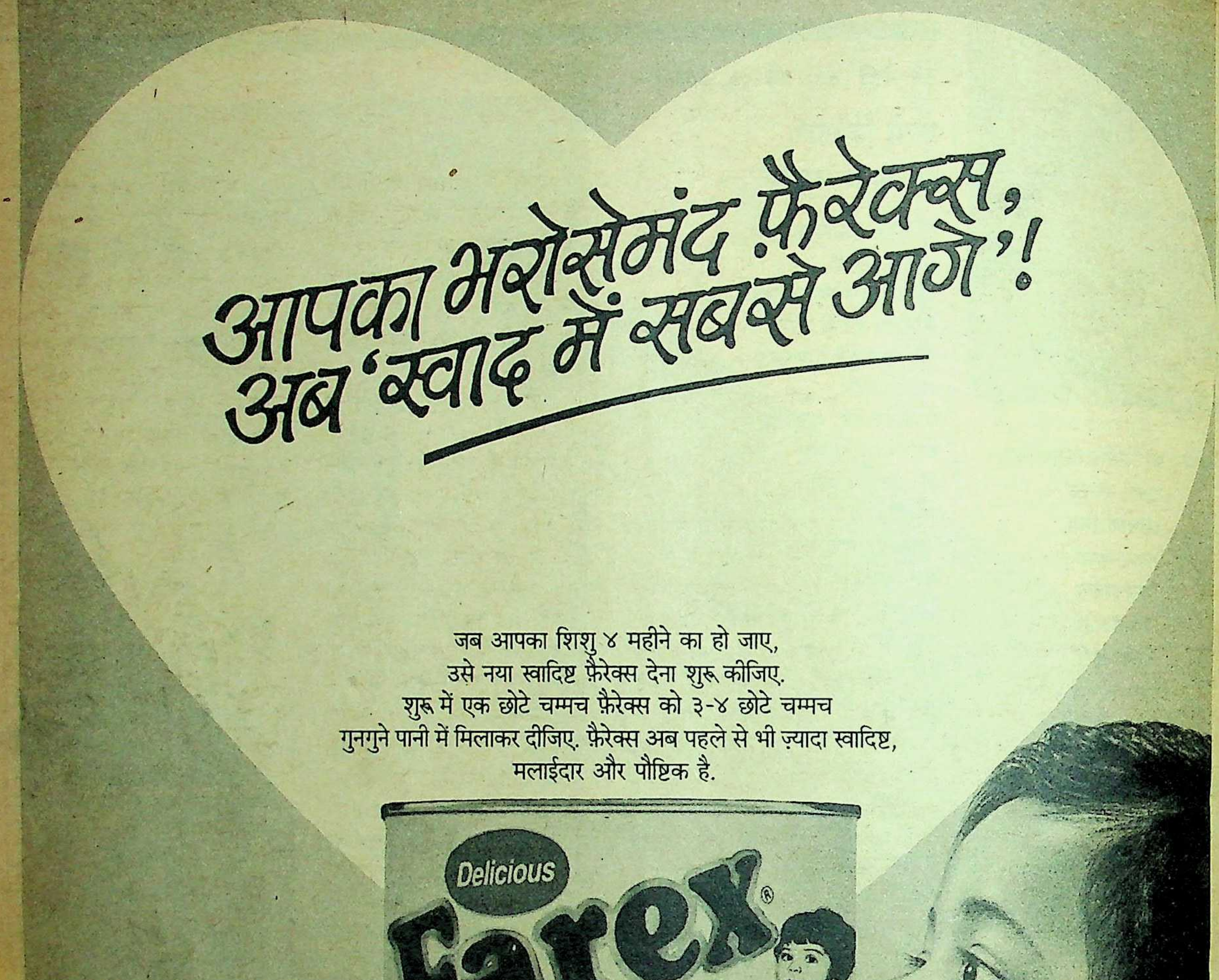
४८ रंगों का पर्व : रंगबिरंगी साड़ियां

होली के अवसर पर साड़ियों की दिलकश डिजाइनें आपके लिए

—मुखपृष्ठ छाया : तैयब बादशाह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Co

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गृह व्यवस्था विशेषांक

'मनोरमा' का जनवरी प्रथम अंक 'आधुनिक गृह व्यवस्था विशेषांक' बहुत पसन्द आया। दुर्लभ और उपयोगी जानकारी के लिए धन्यवाद। आवरण कथा 'घर क्या केवल घरवाली का है?' रोचक लगी। विश्व के अधिकांश समाज पुरुष प्रधान समाज रहे हैं। भारतीय समाज भी उनसे अलग नहीं है। आज के बदलते युग व व्यस्तता के दौर में स्त्रियां भी घर को आर्थिक सहयोग दे रही हैं। ऐसे में पुरुषों को घर की जिम्मेदारी से अनछुआ क्यों रखा जाये? प्रायः देखा गया है कि पति अपने दायित्वों की ओर ध्यान न देकर पत्नी से यह अपेक्षा करता है, वह ही समस्त पारिवारिक दायित्वों का निर्वाह करे, जो कि अनुचित है। उसे भी घर के कामों में पत्नी का हाथ बंटाना चाहिए।

—सरिता तनेजा, मास्को

हैसियत

पिछले सप्ताह मेरी ननद को देखने कुछ लोग हमारे घर आए। हमने अपनी ओर से सारी व्यवस्था कर रखी थी। सबसे पहले उन्होंने लड़की देखने के लिए कहा। उनके कहे अनुसार हमने लड़की दिखा दी। लड़की देखने के बाद चाय-नाश्ते का कार्यक्रम शुरू हुआ। चाय-नाश्ता समाप्त होने पर वहीं पर बैठे मेरे जेठ ने बर्तन उठाने शुरू किये, तो लड़की के पिता कहने लगे, "रहने दीजिए, नौकर आकर ले जाएगा।" जेठ परेशान हो उठे, क्योंकि वास्तव में हमारे घर में नौकर नहीं था। हम लोग सारा काम स्वयं करते हैं।

जब काफी देर तक वहां कोई नौकर नहीं आया तो लड़के के पिता ने लड़के से चलने के लिए कहा और जाते-जाते यह भी कह गए कि हमें यह रिश्ता मंजूर नहीं। जिस घर में लोग नौकर नहीं रख सकते, वो अपनी बेटी को क्या दे सकते हैं।

—कविता शर्मा, बोकारो

यह कैसी विडम्बना

मेरी एक रिश्तेदार की दस वर्षीया मासूम-सी बच्ची जन्म से ही गूंगी-बहरी थी। काफी इलाज के बाद भी जब उसकी स्थिति में सुधार नहीं हुआ, तो उसकी मां उसे अनाथाश्रम में छोड़ने गईं। पर वहां उन्होंने अपना नाम और पता लिखवाने से इनकार कर दिया। यह जानकर कि वह स्वयं उन्हीं की बच्ची है, आश्रम की संचालिका ने उस बच्ची को अपने यहां रखने से इनकार कर दिया। फिर उन्होंने बच्ची को अनाथाश्रम के गेट पर ही छोड़ दिया और स्वयं घर आ गयीं। उसके बाद उस बच्ची का क्या हुआ, वह कहां गई, इसकी उन्होंने कोई जानकारी नहीं ली।

ऐसी स्थितियों में तमाम प्रश्न मस्तिष्क को मथते हैं—उस बच्ची का क्या दोष था? क्या गूंगी-बहरी होने के लिए वह स्वयं दोषी थी या मां-बाप का प्यार सिर्फ स्वस्थ सन्तानों के लिए ही होता है?

—श्रीमती आशा जैन, भिण्ड

होली मनाने का तरीका

होली के अवसर पर कभी-कभी ऐसी दुर्घटनाएं भी घट जाती हैं, जो होली का मजा तो किरकिरा कर ही देती हैं, लोगों के होली मनाने के तरीके पर भी एक प्रश्नचिह्न खड़ा करती हैं। मेरे साथ भी एक बार बड़ी दुर्घटना घटी थी।

आज से लगभग पांच वर्ष पूर्व होली की पूर्व संध्या पर मैं ट्रेन से अपने मायके जा रही थी। एक स्थान पर ट्रेन कुछ हलकी हुई। वह शायद कोई कस्बा था। तभी अचानक से 'होली है' का शोर उठा और कुछ पत्थर हमारी खिड़की से आ टकराए। जब तक मैं संभलती, एक नुकीला पत्थर मेरे सिर पर आ लगा। रक्त की धार बह निकली और मैं अर्धचेतनावस्था में पहुंच गयी। सौभाग्य से डिब्बे में एक अन्य महिला के पास फर्स्ट-एड-बॉक्स था, जिससे मेरी मरहम-पट्टी की गयी। काफी दिनों बाद ही मेरे सिर का घाव भर सका।

—प्रभा, इलाहाबाद

नानी ही क्यों?

एक दिन की बात है। मैं एक परिचिता के घर बैठी हुई थी। तभी उनकी माताजी ने अपनी पोती से किसी काम के लिए कहा। पोती अपना होम-वर्क पूरा करने में जुटी हुई थी। वह अपनी दादी की बात नहीं सुन पाई। इस पर उसकी दादी बड़बड़ाने लगीं, "काम के नाम से तो इसकी नानी मरती है।" इतना सुनते ही पोती नाराज होकर कहने लगी, "दादी, आप हमेशा नानी के मरने की ही बात क्यों कहती हो, यह क्यों नहीं कहती हो कि काम के नाम से तो इसकी दादी मरती है। क्योंकि ऐसा कहने से तो फिर आप अपने ही मरने की बद्दुआ कैसे लेंगी?"

यह सुनकर मैं दंग रह गई, इस कहावत की गहराई तथा उस बच्ची के बड़बोलेपन पर।

—डा० अरुणा शास्त्री, इन्दौर

अनोखी प्रतिक्रिया

मेरी कुछ रचनाएं विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित हुईं, तो मैंने उन्हें अपने परिचितों को उत्साहपूर्वक दिखाया। इस पर उन्होंने अनोखी प्रतिक्रियाएं व्यक्त कीं। कमोबेश सभी ने लेखन से प्राप्त होने वाली आय के विषय में जानकारी चाही। किसी ने कहा, "तुम इतनी अच्छी सिलाई जानती हो, बुटीक क्यों नहीं खोल लेतीं। लिखने से क्या मिलेगा?"

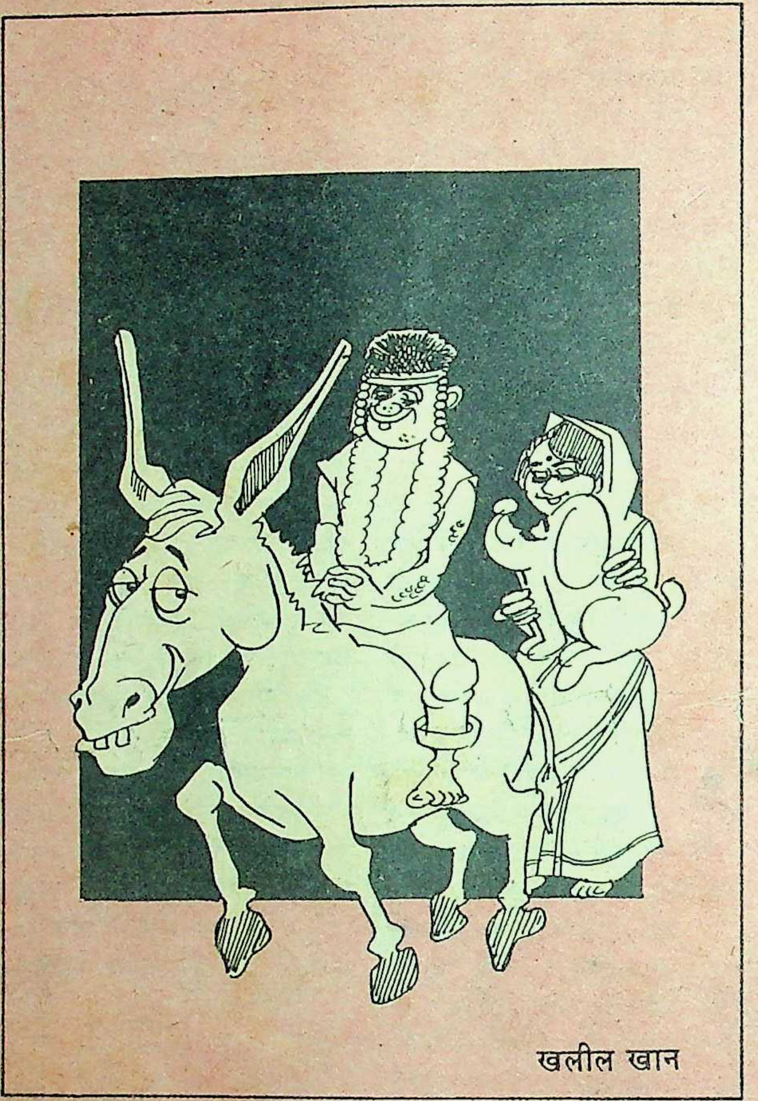
कुछ महिलाओं ने उपेक्षापूर्ण दृष्टि डाल कर कहा, "जान-पहचान होगी तभी तो छप गया है।" एक परिचिता ने बताया कि पहले वे स्वयं एक पत्र में लिखती थीं, जिसके सम्पादक उनके धर्मभाई थे।

अधिकतर लोगों ने मुझे हतोत्साहित ही किया। कुछ ही लोग ऐसे थे, जिन्होंने रचना में रुचि ली और मुझे प्रोत्साहित किया। पढ़े-लिखे समाज की इस मानसिकता से मुझे अत्यधिक निराशा हुई।

—शोभा मेहरोत्रा, लखनऊ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



मां बनती गई कानून तोड़ती गई

इटली की इस आधुनिका ने जेल की सजा से स्वयं को बचाने के लिए जो उपाय निकाला है जिसके आगे वहां का कानून लाचार है, मजबूर न्यायाधीशों को हर बार उसकी

गिरफ्तारी के वारंट रद्द करने पड़ रहे हैं।

एलिसा स्पेनली नामक युवती ने करीब दस वर्ष पूर्व एक मुर्गी चुरायी थी। चोरी के आरोप में उसे दस महीने के कारावास की सजा दी गयी। पर उस समय वह गर्भवती थी, इटली के कानून के अनुसार किसी भी गर्भवती महिला को जेल में नहीं रखा जा सकता, इस कानून व्यवस्था के कारण वह उस समय जेल जाने से बच गयी, तभी से इस कानून व्यवस्था का भरपूर फायदा वह उठा रही है। तेरह बच्चों को जन्म देने के बाद वह अब चौदहवें बच्चे को जन्म देने वाली है।

अब देखना यह है कि तेरह बच्चों की मां और एक बच्चे की दादी बयालीस वर्षीया यह महिला कब तक कानून को अंगूठा दिखा कर अपने कारावास के दंड की अवहेलना करेगी।

कुत्ता ही दहेज है

दहेज में कार, स्कूटर, टी०वी०, फ्रिज या नगद रकम न लाने के आरोप में बहू को ताने देने की घटना प्रायः सुनने में आती है, लेकिन दहेज में कुत्ता न लाने पर ताना सुनाने की घटना अपने आप में अनोखी है।

जी हां, यह सरासर सच है। राजस्थान राज्य के सुदूर पश्चिम में रहनेवाली जोगी जाति में दहेज में बेटी के साथ 'कुत्ता' देना अनिवार्य समझा जाता है। दहेज में कुत्ता न देने पर शादी को समाज की मान्यता नहीं मिलती, साथ ही वधू को ससुराल वालों के ताने भी जीवन भर सुनने को मिलते हैं।

अनपढ़ जोगी जाति भिक्षा मांग कर अपना जीवन यापन करती है। दहेज में लड़की और कुत्ता प्राप्त करने के लिए विवाह योग्य युवक को अपनी योग्यता साबित करनी होती है। इसके लिए उसे अपने भावी ससुराल में डेढ़ दो वर्ष तक रहना पड़ता है, इस दौरान वह भिक्षाटन करके अपनी योग्यता प्रमाणित करता है, कि वह भिक्षा से अपना व अपने परिवार का पालन-पोषण अच्छी तरह कर सकता है।

उसकी योग्यता से संतुष्ट होने पर ही लड़की के माता-पिता वर को गधे में बैठा कर प्रसन्नतापूर्वक अपनी कन्या और कुत्ते के साथ उसे विदा करते हैं। इस जाति में प्रियजनों की मौत से ज्यादा दुःख कुत्ते के मरने पर मनाया जाता है।

इनाम चिल्लाने पर

वैसे तो जहां बच्चा चिल्लाकर बोला फौरन उसे डांटा जाता है। पर टोकियो (जापान) में तो चिल्लाकर बोलने पर डांट की जगह पुरस्कार दिया जाता है। हाल ही में

टोकियो में चिल्लाकर बोलने की प्रतियोगिता का आयोजन हुआ था। यह प्रतियोगिता शोर-गुल वाली भीड़ के बीच में हुई थी। इसमें २३ वर्षीय छात्र तकाशी तनोरी तथा ५० वर्षीया शिक्षिका श्रीमती मियाको शिमिजु ने चिल्लाकर ३६० डालर का इनाम जीता।

तकाशी नतोरी ने शोर-गुल वाली भीड़ के बीच चिल्लाकर बेसबाल के एक खिलाड़ी से पूछा, "हिगाशियो, मुझे बेसबाल खेलना सिखाओ तो सही। इस छात्र की चिल्लाहट ११४.३ डेसीबल दर्ज की गयी। श्रीमती मियाको शिमिजु ने चिल्लाते हुए यह कहा, "मैंने बाडवे में नृत्य सीखा।" उनकी चिल्लाहट ११२.५ डेसीबल दर्ज की गयी।

प्रायोजकों का कहना है कि १५० डेसीबल के शोर पर आदमी को बहरेपन संबंधी रोग होने की संभावना होती है। **अंशु डबराल**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खोया - खोया चांद, खुला आसमान

वैसे तो सुहागरात शब्द ही अपने आप में पर्याप्त रोमांचक और मीठा है। यह जहां कुंवारी कन्याओं के मन में एक सिहरन, रोमांच और जिज्ञासा भर देता है, वहीं विवाहिताओं के हृदय को अपनी मधुर स्मृतियों का संग्रहस्थल बना डालता है। मेरा विवाह कुछ ऐसी जल्दबाजी में हुआ जब मैं एम०एस-सी० पूर्वार्द्ध में थी और इस विषय में कुछ विशेष सोचने का अवकाश ही नहीं मिला था। ३० अप्रैल को मेरे पति ने मुझे एक मन्दिर में देखा और आनन-फानन १४ जून को विवाह हो गया। न मुझे घर में देखने का नाटक हुआ, न दान-दहेज की मांग। इस दौरान १ मई से ३० मई तक मेरे इम्तहान चले, अतः पढ़ाई का दबाव मस्तिष्क में प्रबल था और मैं अपने भावी सहचर या विवाहित जीवन को लेकर कुछ विशेष कल्पना नहीं कर सकी। होश तो तब आया, जब विदा होकर गृह ग्राम (ससुराल) की ड्योढ़ी पर आ खड़ी हुई। ग्रामीण परिवेश की महक कुछ अनचीन्ही लगी, फिर भी वहां के रीति-रिवाज व परम्पराओं के निर्वाह में न असुविधा हुई, न ही वहां के कायदे-कानून अटपटे लगे।

खैर, विवाह, पति, सुहागरात के विषय में ज्यादा न सोच पाना मेरे पक्ष में ही रहा, न मुझे अधिक भय लगा, न संकोच न अन्य कोई अनुभूति। रीतियां सम्पन्न करते, दबे पांव शाम का झुटपुटा घिर आया, और रात्रि आगमन का संदेश बन मेरे हृदय में दस्तक देने लगा। बस, यही एक क्षण था जब मुझे घबराहट महसूस हुई। मेरे घर का वातावरण कुछ ऐसा अनुशासनात्मक रहा, कि युवा लड़कों से बातचीत के अवसर ही नगण्य मिले थे, फिर किसी पर पुरुष की इतनी निकटता से मैं कैसे दो-चार होऊंगी, यह प्रश्न हृदयगति को बढ़ा रहा था। फिल्मों में देखे हुए सुहागरात के कुछ अक्स जेहन में उभरे, पर उससे सर्वथा अलग हमारा कमरा एकदम सादा और आडम्बरहीन था। न पुष्प-सज्जा, न कोई अन्य दिखावा। कमरे में बीचोबीच रखे पलंग और छोटी मेज पर दूध के दो गिलास और थोड़ी-सी सौंफ बस। शीघ्र ही श्रीमान्‌जी अवतरित हो गये। एकदम सादी वेश-भूषा सफेद कुर्ता-पायजामा। इधर हमारी दशा तो इतनी निराली थी, कि हमने घूंघट तक नहीं डाल रखा था। बस, पति महोदय को देखकर खड़े हो गये थे। ये हमें देख मुस्कराये, फिर बोले, "दोस्तों ने जो कुछ बता रखा था हम तो उसका पहला चरण ही सम्पन्न नहीं कर सके। आपने घूंघट ही नहीं डाल रखा है, अब हम उठायें क्या!" हमारी कोई देवरानी-जेठानी नहीं है, अतः इस ओर किसी ने ध्यान नहीं दिया। अब क्या खुद ही सज-संवर कर बैठ जाती?

खैर, बातों का सिलसिला शुरू हुआ। सोचा था वे हमारी सुन्दरता पर चंद पंक्तियां कहेंगे और कहेंगे—तुम्हें पाकर मैं धन्य हो गया। पर वे बोले, "मुझे वकालत करते मात्र तीन माह हुआ है, आमदनी कुछ नहीं है। बप्पाजी (मेरे ससुर) ने ये सौ रुपये दोस्तों की पार्टी के लिए दिये थे, तो इसमें से पचास तुम रख लो, पचास मैं रख लेता हूं।"

मुंह दिखाई की यह विशाल राशि देख कर मैं विस्मय से बोली, "इस समय मेरे पास काफी पैसे हैं, इसे आप ही रखिये, आगे-पीछे हिसाब कर लेंगे, अब तो जीवन भर आप से लेना ही लेना है।" और हमारे भोले भण्डारी ने तत्परता से उसे जेब के हवाले कर भी लिया।

एक तरफ विनोदी परिवेश तो दूसरी तरफ भीषण गर्मी। टेबिल फैन की फुल स्पीड बेअसर। पहली मर्तबा साड़ी पहनी, न वह संभलती थी न पसीना सूखता था। अचानक एक कहर और बरपा हो गया। बिजली गुल हो गई। उस स्याह अन्धेरे और गर्मी से जी घबराने लगा। रात काफी सरक चुकी थी। इन्होंने घबराहट में इजाफा किया। बोले, "लो दो महीने की छुट्टी! इस गांव में ऐसा ही होता है।"

बड़ी देर प्रतीक्षा के बाद भी लाइट नहीं आई, तो मेरे पति ने छत पर चलने का प्रस्ताव रखा। आंगन में सोती हुई महिलाओं के बीच से होकर सीढ़ियों तक पहुंचना हमें एवरेस्ट में चढ़ने जैसा दुरूह लग रहा था, पर साहब ने हिम्मत बंधाई। हमारा हाथ थामा और कमरे से बाहर निकल आये। साड़ी की सरसराहट और चूड़ियों की खनक हर पल आशंकित कर रही थी—कोई उठ जायेगा, तो क्या कहेगा? किसी तरह आंगन पार किया और सीढ़ियों तक पहुंचे। ममिया सास की खाट सीढ़ियों से कुछ ऐसी सटी हुई थी, कि उसमें चढ़े बिना सीढ़ी पर जाना सम्भव नहीं था। राम-राम करते किसी तरह खटिया के नीचे से सरक कर किला फतह किया और छत पर पहुंचे। एक दरी वहां पड़ी हुई थी, उसे ही बिस्तर बनाया। खुला आसमान, बादलों से अठखेलियां करता चांद, ऊंचे-ऊंचे दरख्त बड़े मोहक लग रहे थे। गर्मी से निजात पा कर अभी एक-दूसरे के जीवन-इतिहास का ब्यौरा लेना शुरू ही किया था, कि पानी गिरने लगा। सिर मुड़ाते ही ओले। नीचे सब लोग पानी के कारण उठ गये। अब कहां जायें? हम भागकर सीढ़ी वाले कमरे में आये और अपनी अनोखी सुहागरात के अनुभव समेटे भोर की प्रतीक्षा करने लगे।

रात में कष्ट तो बहुत उठाया, पर हम इस बात पर गर्व कर रहे थे, कि हमारे छत पर जाने की किसी को कानों कान खबर नहीं हो पाई। पर यह भ्रम तब जाता रहा, जब मामी सास कमरे में हमें चाय देने आईं और बोलीं, "दुल्हिन, चोरों की तरह छत पर चढ़ना कहां सीखा?" हमें काटो तो खून नहीं और उपस्थित महिलायें खिलखिला पड़ी थीं।

—सुषमा मुनीन्द्र

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण सादर आमन्त्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए पता लिखा, टिकट लगा लिफाफा भी अवश्य भेजें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे सजना हो गए महात्मा

के०पी० सक्सेना

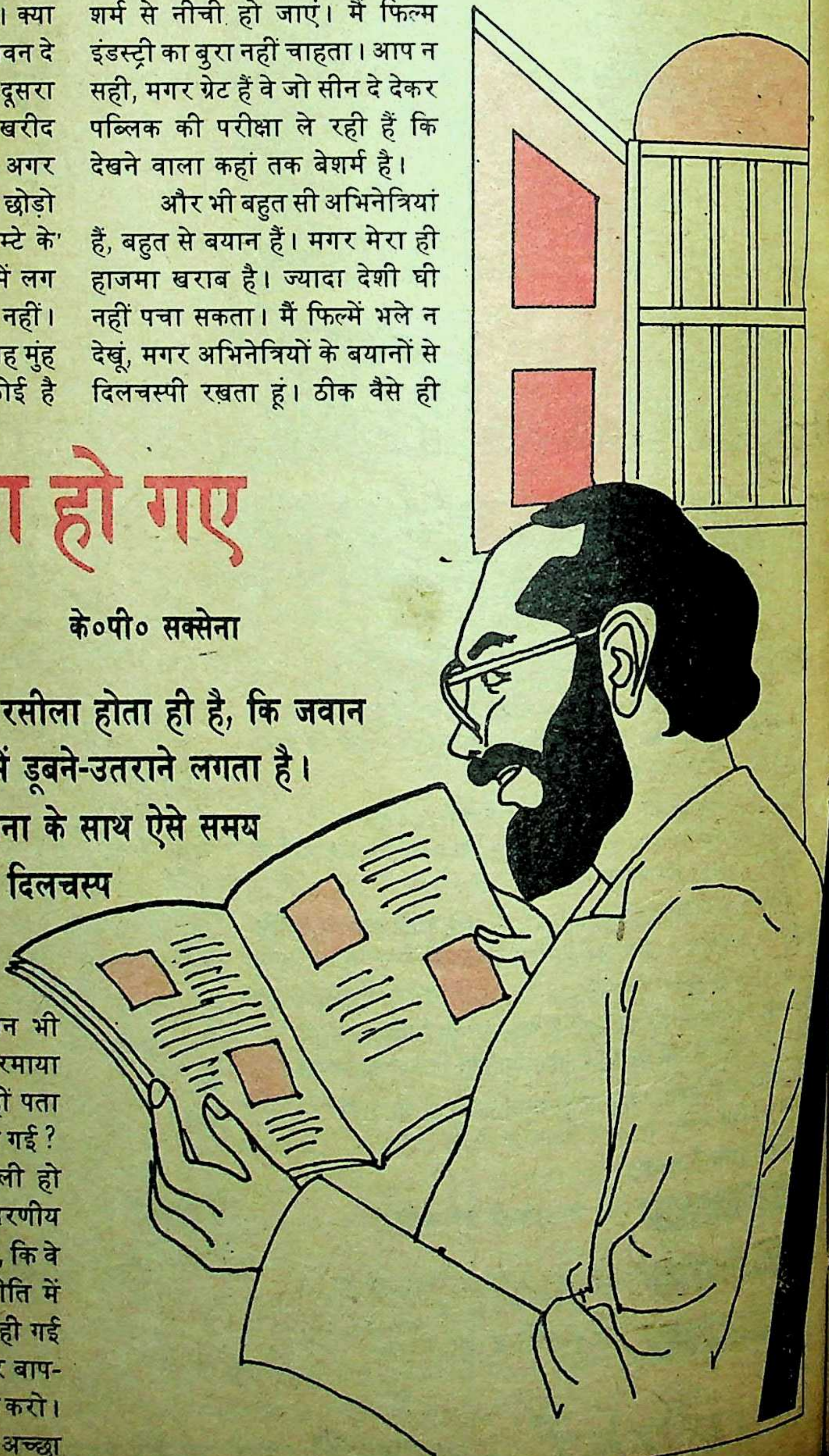
फागुन का महीना ऐसा रसीला होता ही है, कि जवान क्या, बूढ़ा भी रंग-रस में डूबने-उतराने लगता है। व्यंग्यकार के०पी० सक्सेना के साथ ऐसे समय में क्या होता है?...एक दिलचस्प हास्य-व्यंग्य।

यह निगोड़ा फागुन का महीना होता ही ऐसा है। आप पर असर नहीं होता, न हो। अपनी तो इस उम्र की बची-खुची विटामिनें भी कुलबुलाने लग पड़ती हैं और मन में फिल्म 'जख्मी औरत' से गाने की धुन फूट उठती है, 'मेरे सजना हो गये महात्मा।' आप सब जानते हैं कि मेरी उम्र अब सजना वाली नहीं, बल्कि महात्मा वाली है। फिर भी यह पापी मन फागुन के चार दिन स्लो मोशन में बीती उम्र का एक्शन रिप्ले ढूंढने लगता है। यही वह मौसम है, जब बेनजीर भुट्टो से लेकर कैबनेट मंत्री वीर-बहादुर सिंह तक मुझे एक जैसे हसीन नजर आने लगते हैं। यह बात मैंने सिर्फ मिसाल के तौर पर कही है, क्योंकि बेनजीर को देखना मेरे भाग्य में नहीं, वीर बहादुर जी को देखने का मुझे शौक नहीं। चुनांचे फागुन के इन चार दिनों मेरी सिर्फ यही तबीयत होती है कि मैं पत्रिकाओं में फिल्मी अभिनेत्रियों के दिलचस्प बयान पढ़ूं। मैं जानता हूं, कि हिन्दी के अन्य व्यंग्यकार नाक-भौं सिकोड़ेंगे कि के०पी० पर इस उम्र में बासी कढ़ी का उबाल आ रहा है। मोहे आई न जग की लाज...माई फुट। साल में तीन सौ साठ दिन नेताओं, समाज-सेवियों पर व्यंग्य तोड़ता हूं। चार दिन मुझे भी चैन से अंगड़ाई ले लेने दीजिए। मतलब की बात पर आइये। रेखा ने कहा है कि उसे पता नहीं, कि विवाह का अर्थ क्या होता है। जिस दिन उसे पता लग जायेगा कि इस शब्द में कुछ दम है, वह शादी कर लेगी। मेरी प्रभु से यही कामना है, कि इस शब्द का अर्थ उसकी समझ में कभी न आए। मैं हिन्दुस्तान के किसी भी मर्द का बुरा नहीं चाहता। और फिर किस हकीम ने कहा है कि रेखा शादी शब्द का अर्थ समझे। जैसे इतनी गुजरी, बाकी भी सही! उधर एक कोई फराह नाम की अभिनेत्री है। उन्होंने फरमाया है कि किसी की हिम्मत नहीं जो मेरा पल्लू (मेरा नहीं फराह का) नीचे करे। या खुदा क्या हो गया है इस बच्ची को! किसे पड़ी है, जो बिना वजह उसका पल्लू नीचा करके शर्म से अपनी आंखें नीची करे? यह काम तो पैसे की चाह और ग्लैमर का शौक खुद-ब-खुद करा लेगा। यों बयान देना ठीक नहीं, बेबी...।

उधर एक कोई बेचारी दुखी किमी काटकर है। नाम से ही लगता है, कि किसी ने दिल के अरमान काटकर रख दिए हैं। इस बच्ची का कहना है, "मैं जो जीवन आज जी रही हूं मुझे हर्गिज पसंद नहीं। क्या आप इसके बदले मुझे दूसरा जीवन दे सकते हैं?' सॉरी, बेबी! मैं दूसरा जीवन तो क्या, दूसरा रूमाल खरीद कर नहीं दे सकता। वैसे आप अगर सचमुच सीरियस हों तो तड़ से छोड़ो फिल्मी जीवन और बाबा आम्टे के साथ भारत जोड़ो अभियान में लग जाओ। वैसे आप यह करोगी नहीं। क्योंकि छुटती नहीं है काफिर यह मुंह की लगी हुई! एक और कोई है माधुरी दीक्षित। उनका बयान भी मुझे काफी फागुनी लगा। फरमाया बच्ची ने, 'मुझे आज तक नहीं पता लगा, कि मैं फिल्मों में कैसे आ गई? आप अभी किस खेत की मूली हो बच्ची? आज तक हमारे आदरणीय प्रधान मंत्री को नहीं पता लगा, कि वे बोइंग जहाज छोड़कर राजनीति में कैसे आ गए। खैर! अब आ ही गई हो माधुरी तो सुख भोगो और बाप-दादा का नाम पूरी तरह रौशन करो। एक और बयान मुझे और भी अच्छा लगा, तन्वी आजमी का। आप शबाना की भाभी हैं कैफी साहब की बहू और मिर्जा गालिब सीरियल में गालिब साहब की बीवी। आपने बयान दिया है, "मैं ऐसे दृश्य कभी नहीं दूंगी कि जिन्हें देखकर खुद मेरी आंखें शर्म से नीची हो जाएं।" शाबाश! मगर फिल्म इन्डस्ट्री का क्या होगा, जो उन्हीं दृश्यों पर टिकी है जिन्हें देखकर पब्लिक की आंखें शर्म से नीची हो जाएं। मैं फिल्म इंडस्ट्री का बुरा नहीं चाहता। आप न सही, मगर ग्रेट हैं वे जो सीन दे देकर पब्लिक की परीक्षा ले रही हैं कि देखने वाला कहां तक बेशर्म है।

और भी बहुत सी अभिनेत्रियां हैं, बहुत से बयान हैं। मगर मेरा ही हाजमा खराब है। ज्यादा देशी घी नहीं पचा सकता। मैं फिल्में भले न देखूं, मगर अभिनेत्रियों के बयानों से दिलचस्पी रखता हूं। ठीक वैसे ही जैसे राजनीति जैसे गंदे शब्द से चिढ़ता हूं, मगर देवीलाल और बहुगुणा के खोखले बयान समान रुचि से पढ़ता हूं और बाद में मुंह का स्वाद सही करने के लिए स्व० दुष्यंत कुमार का शेर पढ़ लेता हूं—

'दुकानदार तो मेले में लुट गये यारों,
तमाशबीन दुकानें लगाए बैठे हैं।...'



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पल

जब आप इसे पढ़ रही हैं...

त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!

इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्त्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्त्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म-मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का अहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

लॅक्मे
मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.
नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हम-तुम हैं तो 'वो' क्यों ?

छाया : रघिजित घटक

प्रेमी-प्रेमिका या पति-पत्नी के बीच किसी तीसरे की उपस्थिति बिलकुल असह्य होती है, लेकिन फिर भी कभी-कभी दो के बीच तीसरा आ ही जाता है। ऐसा क्यों होता है और ऐसी स्थिति आ जाय तो आपको क्या करना चाहिए ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इश्क के कई एक रंग हैं, कई एक अंदाज हैं। कहते हैं— 'जो किसी पर फिदा नहीं होता, उसका कोई खुदा नहीं होता।' मोहब्बत का जज्बा, प्रेम की अनुभूति या प्यार का एहसास आदमी के वजूद या अस्तित्व के साथ ऐसा जुड़ा है, जैसे दिल के साथ धड़कन या फूल के साथ खुशबू।

इश्क के कई रंगों का जिक्र करो तो इनमें से दो रंग ही सारी दुनिया को अपने आगोश में समेटे बैठे हैं। इनमें से एक को कहते हैं—इश्क हकीकी और दूसरे को इश्क मजाज़ी। इश्क मजाज़ी दुनियावी, सांसारिक या लौकिक प्यार है और इश्क हकीकी वह प्यार है, जिसमें आशिक, खुदा, ईश्वर या किसी अलौकिक या पारलौकिक शक्ति से लौ लगा बैठता है। संत, सूफी, फकीर, भक्त या उपासक ऐसे ही आशिक होते हैं।

इश्क का एक अनोखा अंदाज यह भी है, कि इसमें दो के बीच तीसरे की उपस्थिति असह्य हो जाती है। राम के अनन्य भक्त तुलसी के लिए राम ही सबकुछ हैं। यदि उनसे कृष्ण की उपासना करने को कहा जाय तो वे कृष्ण को हृदय में तभी बिठा सकते हैं जब वे धनुष-बाण से सुसज्जित राम का रूप धारण कर लें। स्वयं कृष्ण के रूप में तो वे तीसरे हुए। इसलिये तुलसी विनम्रता से उनके स्वागत को नकार देते हैं। उधर सूर बाल कृष्ण के ऐसे दीवाने हुए कि अन्य किसी को कभी चाह ही नहीं सके। राजरानी मीरा बस सांवरे के रंग में ही रच गयीं, तो संत तुकाराम आजीवन विठोबा (विष्णु) का गुणगान करते नहीं थके।

कहा भी गया है—'प्रेम गली अति सांकरी, जा में द्वै न समाय' या 'इश्क की तंग गलियों से तू और मैं एक होके गुजरेंगे।' गरज यह कि प्यार के मामले में प्रेमी बड़ी तंगदिली से काम लेते हैं। उन्हें सीधे-सीधे कंजूस या कृपण कहें तो गलत न होगा। प्रेम की संकरी गली से गुजरने के लिये वे दो की जगह एक हो जाते हैं। अपने आपको प्रेमी के साथ एकाकार कर डालते हैं। जब प्रेम गली दो को जोड़कर एक बना डालती है, तो फिर भला तीसरे की गुंजाइश कहां? प्यार की इस विशेषता को इसकी विचित्रता कहें, प्रगाढ़ता कहें, अंदाज कहें, वहशत कहें, जुनून कहें या कुछ भी कहें—सभी कुछ एक वास्तविकता है।

दुनियावी प्यार या इश्क मजाज़ी

दुनियावी प्यार या इश्क मजाज़ी के मामले में भी तीसरा आदमी कम ही महत्व पाता है। पक्का दोस्त या पक्की सहेली एक ही होती है। माता से प्यार अधिक हो तो पिता से कुछ कम होगा या फिर इसका उलटा भी। चार भाई हों तो एक से लगाव अधिक होगा तो उसके मुकाबिले तीन से कम। इस प्रकार के सभी रिश्तों में तीसरा सह्य हो भी जाता है, लेकिन पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका के बीच किसी तीसरे की उपस्थिति तो एकदम बर्दाश्त नहीं होती। एक ही बार में दो प्रेमिकाओं, दो पत्नियों या दो महिला मित्रों से एक-सा प्यार होना असम्भव है।

प्रेम में आकंठ डूबे और बेवफाई की आशंका से सिहरते एक प्रेमी ने तो यहां तक कहा है कि,—

'तुम अगर मुझको न चाहो तो कोई बात नहीं,
तुम किसी गैर को चाहोगी तो मुश्किल होगी।'

ऐसे प्रेमी-प्रेमिका की बे-मुरव्वती तो सहन कर सकते हैं लेकिन किसी और की ओर उसके रुझान को तनिक भी बर्दाश्त नहीं कर सकते।

एक प्यारी-सी लड़की शेफाली एक लड़के से प्यार करती थी। लड़के ने मां-बाप के जोर देने पर कहीं और शादी कर ली, लेकिन शेफाली पर से अपने स्वामित्व को कम न होने दिया। वैवाहिक जीवन के हर सुख को भोगते हुए वह शेफाली को अपने से अलग न होने देता। शेफाली के जीवन, उसके मित्रों, अलग बीते उसके हर लमहे पर वह अपनी निगाह रखता था और शेफाली बंद पंछी-सी फड़फड़ाती। शेफाली से बेवफाई करके भी उसका विवाहित प्रेमी उसके जीवन में किसी तीसरे की उपस्थिति नहीं चाहता था और शेफाली सूनी, खाली, कड़वी जिन्दगी जीने को मजबूर कर दी गयी थी। पूर्व प्रेमी की 'पजेसिवनेस' ने उसे मिठास की एक-एक बूंद से महरूम कर रखा था। छली जा रही शेफाली ने उस दिन विद्रोह किया, जब एक अन्य युवक ने उसे अपना बनाना चाहा। अब बारी शेफाली की थी। उसने भी अपने बीच से तीसरे, यानी विवाहित प्रेमी को सख्ती से अलविदा कहकर अपने से अलहदा कर दिया और अपना प्रेम-संसार बसा लिया।

बड़ी अजीब-सी बात है कि अपने प्रिय के प्यार में डूबा बदहवास या दुनिया से बेखबर प्रेमी भी, किसी तीसरे के कदमों की चाप भर से शंकालु हो उठता है। देखिये तो एक शायर ने ऐसी ही एक भोली-भाली शंका का इजहार कैसे किया है। प्रेमिका के खत में किसी तीसरे का सलाम भी भेजा गया था, उसे पढ़कर इन प्रेमी महोदय के कान खड़े हुए और उनकी शंका को शायर ने इन खूबसूरत लफ्जों में बांध दिया—

'तुम्हारे खत में नया इक सलाम किसका था?
न था रकीब (प्रतिद्वन्द्वी) तो आखिर वो नाम किसका था?'

किसी रकीब या अपने प्रतिद्वन्द्वी के प्रति वह इतना सजग रहता है, कि सीधे-सादे सलाम में भी उसे खतरा नजर आने लगता है। कई दीवाने या जुनूनी पति या प्रेमी तो पत्नी या प्रेमिका के करीब होनेवाले हर व्यक्ति को अपना रकीब समझ बैठते हैं। चाहे वो उसके प्यारे डैडी हों, मम्मी हों, भैया हों, जीजा हों, कज़िन हो, सहपाठी हो, संगीत या नृत्य के गुरुजी हों, बॉस हों या उसकी पालतू बिल्ली ही हो। उनकी प्रेमांन्ध दृष्टि में ये सब उनके बैरी ही हैं। ऐसी ही स्थिति में कृष्णप्रिया राधिका कमान जैसी भौंहें नचाकर गा उठती हैं,—

'या मुरली मुरलीधर की, अधरान धरी अधरा न धरौंगी।'

यानी बांस की बेचारी एक नन्ही-सी बांसुरी को भी, राधा सौतन की श्रेणी में रखकर कोस डालती हैं।

आधुनिक संदर्भ में पति के हाथों में हर समय रहनेवाला अखबार, फाइलें या किताबें या उनका कोई प्रिय वाद्य भी पत्नी के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"अपने डॉक्टर की सलाह पर मेरे पति केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र इस्तेमाल कर रहें हैं।

मैं इसका इस्तेमाल इसलिए करती हूँ कि इससे उनके बाल झड़ने एकदम बन्द हो गये हैं।"

DMHV-5

"केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र* से मैं बहुत ज़्यादा प्रभावित हूँ। सचमुच यह बड़ा कारगर है! उनके डॉक्टर ने उन्हें बताया था कि केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र, व्यापक गवेषणा पर आधारित एक अपूर्व वैज्ञानिक फार्मूले से बना है। यह बालों की जड़ों को मज़बूत करनेवाले सभी आवश्यक प्रोटीन तत्व, को-एन्जाइम्स और विटामिन उपलब्ध करता है, बालों का झड़ना रोकता है और रूसी को खत्म करता है।

और मैं जानती हूँ कि इससे निश्चित रूप से मेरे बालों को भी आश्चर्यजनक फ़ायदा हो रहा है!"

देखिये, गवेषणा-रिपोर्ट से उद्धृत एक अंश :

"सभी मामलो में रूसी के सम्पूर्ण खात्मे के साथ ६६.६६% मामलों में शानदार एवं ३३.३३% में बढ़िया नतीजा हासिल हुआ और बालों का झड़ना तो लगभग शत प्रति शत रुक गया...इसलिए, यह कहा जा सकता है कि केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र की सफलता-दर शत प्रतिशत है।"

इंडियन मेडिकल गज़ट ११८ २२३ (१९८४)

बालों का झड़ना रोकने का प्रमाणित वैज्ञानिक तरीका।

*यह श्रृंगार सामग्री नहीं है।

Dey's® दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

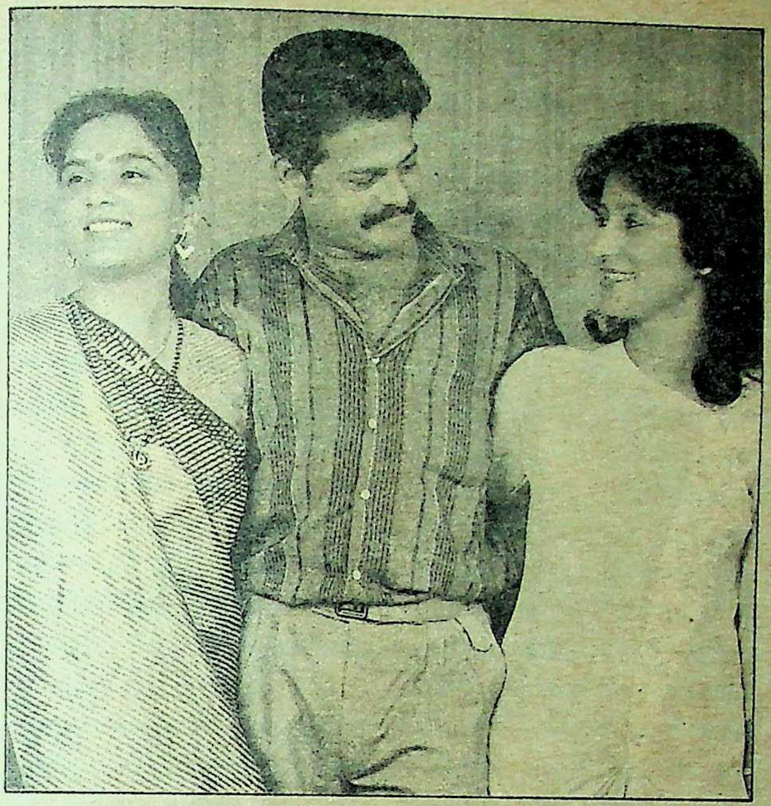
लिये मुरली की तरह ही सौतन बन जाता है। जिन हाथों को पत्नी की गर्दन के इर्द-गिर्द लिपटा होना चाहिये, वे किसी दूसरे को उठाये रहें यह भला उसे कहां बर्दाश्त हो सकता है? प्यार के आगाज और अंजाम दोनों ही में किसी तीसरे की घुसपैठ नहीं होनी चाहिये। मोहब्बत बंटवारा नहीं चाहती। प्यार 'शेयर' करने की चीज नहीं है। जब कभी किसी ने इसे किसी तीसरे के साथ 'शेयर' करना चाहा वहां परिणाम दुःखद ही रहा। प्यार में 'त्रिकोण' कभी फलता-फूलता नहीं।

इस 'त्रिकोण' की त्रासदी को बेहद मार्मिक ढंग से उकेरा था राज कपूर जैसे प्रसिद्ध फिल्मकार ने अपनी फिल्म 'संगम' में। हालात के थपेड़े खाकर प्रेमी जब 'तीसरे' की स्थिति में उतर आया तो उसके प्राणांत से ही तीनों दिलों की तड़प शांत हो सकी। इसी महान कलाकार की पहली और कच्ची उम्र में बनायी फिल्म 'आग' में भी 'हम तुम और वो' वाली स्थिति ने दोस्त और बेहद प्यार करने वाले प्रेमी को मजबूर कर दिया कि वह प्रेमिका और अपने दोस्त के बीच से हट जाये। और इसके लिए उसने अपने आपको आग में झोंक कर कुरूप ही कर डाला।

साहित्य में भी जहां कहीं प्रेम और उसके त्रिकोण को विषय बनाया गया, वहां अंतिम अध्याय एक के बलिदान और पाठकों के आंसुओं से ही लिखा गया। 'हम तुम हैं तो 'वो' क्यों?'—यह तर्क एकदम अकाट्य लगता है और उत्तर हमेशा यही रहेगा कि 'हम तुम के बीच 'वो' नहीं होना चाहिये।'

आखिर तीसरा क्यों ?

लेकिन इतना कह लेने पर भी जब यह तर्क एक प्रश्न के रूप में सामने आये तो उसका कारण तो ढूंढना ही पड़ेगा। दो प्रेमियों के बीच तीसरा क्योंकर आता है? प्यार में त्रिकोण क्यों बनता है? किस कामना, किस अधूरी इच्छा की पूर्ति के लिये कहां से एक तीसरा प्राणी आकर हृदय सिंहासन पर आ बैठता



है? इन सवालों के उत्तर स्वयं देने से पहले कई लोगों से यही सवाल किये। पेशे से अध्यापक, शौक से लेखक, श्री रामजी सिंह ने कहा—"प्रेम जीने का अनिवार्य तत्व है। स्त्री और पुरुष दोनों के लिये यह स्वाभाविक है। जब 'हम और तुम' में इसकी पूर्ति न हो पा रही हो तभी 'वो' का आविर्भाव होता है। यह 'वो' पुरुष भी हो सकता है और स्त्री भी। स्त्री चूंकि स्वभावतः लज्जालु होती है, समाज से भयभीत रहती है, अतः हमारे समाज में स्त्री के लिये 'वो' अपेक्षाकृत कम ही बन पाता है। जबकि पुरुष दुस्साहसी होता है निर्भयता ओढ़े रहता है इसलिये उसे 'वो' बनाने में कोई परेशानी नहीं होती। यह भी जान लें कि यह 'वो' कभी तो सच्चे प्यार की पूर्ति के लिये बनता है तो कभी मात्र वासना पूर्ति के लिये भी।"

संस्कृत के एक युवा विद्वान, भारतीय संस्कृति एवं संस्कारों पर गर्व करनेवाले श्री प्रमोद कुमार शुक्ल ने कहा, "कभी रूपाकर्षण, कभी रुचि और विचार का साम्य, कभी किन्हीं विशिष्ट गुणों के प्रति जागा प्रबल मोह ही कारण बनता है दो के बीच तीसरे के आने का। हम और आप तो कलियुगी प्राणी हैं। लेकिन इस विषय में महाभारत से ही एक उदाहरण देता हूं, जहां द्रोणाचार्य जैसे महारथी कृपी जैसी विदुषी व सुन्दरी पत्नी के होते हुए भी विदुर की पत्नी के प्रति आकर्षित थे।"

इसी विषय में एक शायरा ने कहा, "दर्जनों बदलते मूडों, खयालों और मन्सूबों का नाम है इंसान। उसके भीतर एक केमिस्ट्री होती है, यानी कुछ रसायन बनते रहते हैं। जिस लमहा यह केमिस्ट्री या मूड या खयाल किसी हमखयाल से टकराया नहीं, कि खिंचाव बढ़ा। बीवी या माशूका की शख्सियत अगर उसे पूरी तरह ढंके है, उसे खुश किये है तो किसी तीसरे की गुंजाइश नहीं, लेकिन दिल का अगर एक भी कोना कहीं से खाली है और उसे कोई खूबरू या नेकसीरत भर सकती है तो वो वहां आ बैठेगी, जरूर आ बैठेगी।"

मेरी अपनी राय में ये सभी जवाब एकदम सही हैं। मेरी नजर में भी हर आदमी एक चाह, एक ललक, एक खोज का ही नाम है। हर औरत और हर मर्द, चुम्बक की तरह समान विचारवाले या हमखयाल इंसान की ओर ही बढ़ता रहता है। यह स्वभाव है उसका। इस स्वभाव के कारण ही दोस्ती और प्यार के रिश्ते जुड़ते हैं। जब तक यह खिंचाव एक सीमा में रहता है, तब तक समस्या नहीं बनता पर जब यह सामाजिक हद को पार कर जाता है तो 'वो' वाला प्रश्न खड़ा हो जाता है। एक पति किसी अन्य युवती की ओर आकर्षित होकर महज दोस्ती रखता है तो वह बस दोस्ती ही रहती है, लेकिन जब उसमें शारीरिक मिलन व सहवास की स्थिति आ जाये तो चाहे उन दोनों की दृष्टि में वह कितना ही मोहक व निश्छल सम्बंध क्यों न हो, पत्नी व समाज की दृष्टि में वह व्यभिचार है।

बड़ी-बड़ी भावुक व शायराना बात न करके हम केवल इसके ठोस कारण ढूंढें तो वो कुछ इस प्रकार होंगे। पति या पत्नी या प्रेमी और प्रेमिका किसी तीसरे की ओर इसलिए आकर्षित होते हैं कि—

- वे एक दूसरे से ऊब चुके होते हैं।
- उन्हें एक-दूसरे में जो कमियां दिख रही थीं, लेकिन जिन्हें वे जान-बूझकर पी रहे थे, वे तीसरे में नजर नहीं आतीं।
- वह तीसरा व्यक्ति मानसिक, भावनात्मक या शारीरिक धरातल पर उन्हें संतुष्ट करता है।
- उसके प्यार से, उनका लड़खड़ाता अहं फिर संभल जाता है।
- वे स्वयं छिछले स्वभाव के होते हैं और एक नया प्रेम-प्रसंग उनके लिये एक शगल या मजे का साधन भर होता है।

ऐसा भी होता है

- कभी-कभी अपनी उदासीन, ठंडी व रूखी पत्नी को जीवंत बनाने के लिये भी कुछ पुरुष झूठमूठ की एक 'वो' को खड़ा कर लेते हैं अपने बीच। और यदि वे सौभाग्यशाली हुए तो उनकी पत्नी का कायाकल्प भी हो जाता है। कभी-कभी चतुर पत्नियां भी पति में कुछ जान फूंकने के लिये झूठमूठ किसी से प्रेम का नाटक रचा डालती हैं और सब कुछ ठीक हो जाने पर भाड़े के प्रेमी को अलविदा कह देती हैं।
- अधेड़ उम्र के लेकिन जीवंत पति या पत्नी जब साथी को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बुझा-बुझा-सा पाते हैं तो किसी युवा, उत्साही सहयोगी की ओर मुड़ सकते हैं। शुरू में यह 'फ्लर्टेशन' ही सही, लेकिन बाद में यह सघन लगाव में बदल सकता है।

० बॉस और खूबसूरत सेक्रेटरी,, चुस्त, खूबसूरत महिला अधिकारी और जूनियर युवा अफसर, अधेड़, खूबसूरत फिल्मस्टार और नये अभिनेता, तीखी छैल-छबीली भाभी व कच्ची उम्र का देवर, डॉक्टर और आकर्षक नर्स—इनके बीच ऐसे संबंध स्थापित होने की पूरी संभावना रहती है।

सारी बातों का सारांश यह कि ऐसा इसलिए होता है कि मिले हुए या अपने साथ बंधे हुए जीवनसाथी में कोई न कोई कमजोरी, अभाव या कमी होती है।

तीसरा आ ही जाय तो...

लेकिन अब सवाल यह उठता है कि आखिर दो के बीच तीसरा या 'हम तुम' के बीच 'वो' आ ही जाय तो क्या किया जाय? आइए, हम बताएं कि आपको क्या करना होगा?

१. अपने आपको सदैव आकर्षक, चुस्त व मोहक बनाये रखिये। मोहकता वाणी और हावभाव में पैदा करनी होगी। शादी हो गयी या तगड़ी फ्रेन्डशिप हो गयी, तो साथी को घर की मुर्गी समझने से काम न चलेगा। उसके दिल को हमेशा जीते रखिये। उम्र का मोहकता से कोई वास्ता नहीं। ४० के पार पहुंचकर बनाव सिंगार, चुस्ती, कपड़े पहनने का सलीका, बोलने का ढंग-सब बिगाड़ बैठना खतरे को बुलावा देना होगा। आप पुरुष हों या स्त्री, प्रिय के लिये सदैव अपने आपको दिलकश बनाये रखिये।

२-उनके शौक को आजीवन सराहिये। उन्हें प्रोत्साहन दीजिये। उनके गीत, संगीत, कविता, लेखन, चित्रकारी या अन्य किसी शौक को, "हुंह तुम और तुम्हारे चोंचले," कहकर उन्हें किसी और कद्रदान की ओर खुद-बखुद न ढकेलिये।

३-किसी और की ओर उनका लगाव बढ़ते देख पहले उस तीसरे की खूबी को गौर से देखिये। खुद उसे अपनाइये। वह भी उस तीसरे से कहीं अधिक बढ़िया ढंग से और फिर उन दोनों के बीच बढ़ते लगाव को कली रूप में ही समाप्त कर दीजिए। इस कली को फूल बनने देने तक इंतजार न कीजिए। इसके बाद तो निराशा का पतझड़ ही आपके हाथ आयेगा।

४-सम्भव हो तो उस 'तीसरे' घुसपैठिये से एकांत में ठंडे दिल से बात करके, उसे उसकी गलती का एहसास कराकर शांत भाव से अलग होने पर मजबूर करें, नहीं तो स्वयं ही यदि संभव हो तो वह शहर ही छोड़ दें। दूरी और अंतराल ऐसे सम्बंधों को धूमिल कर देता है (बच्चोंवाले दम्पती को ऐसा ही करना चाहिये)।

५- यदि आप प्रेमी-प्रेमिका हैं और धीरे-धीरे किसी 'तीसरे' का प्रवेश आपके बीच होता दिखे तो कुछ दिन धीरज धरें। स्थिति सुधारने का प्रयास करें और स्थिति न सुधरे तो साथी से संबंध तोड़ लें। जो साथी शादी के पहले ही वफादार न रहा, उससे बाद में वफा की उम्मीद कैसी?

६-सच्चे मन से पश्चाताप करनेवाले साथी को माफ भी किया जा सकता है। 'इंसान कमजोरी का पुतला है'—इस उक्ति को याद करके, उसकी कमजोरी को भुलाकर, उसे फिर प्यार किया जा सकता है।

अंत में एक बात और कहूंगी, कि इस तरह के मामले में जल्दबाजी या आक्रोश से काम लेकर फौरन अलग होने का प्रयास भारतीय माहौल को न तो 'सूट' करता है, न यहां चल सकता है। विदेशों में 'आज प्यार, कल विवाह, परसों झगड़ा, फिर तलाक'—वाली बात चलती है, पर हमारे संस्कार, हमारे रिवाज, बच्चों के प्रति हमारी जिम्मेदारी हमें इस बात की इजाजत नहीं देती। हम-तुम, के बीच किसी 'वो' की स्थिति आ जाय तो उसका सामना करना होगा। उसे अपने से दूर करने की कोशिश करनी होगी।

—दमयंती रैना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जन्म दिवस पर विशेष

महादेवी : एक स्नेहिल विराट व्यक्तित्व

डा० रामजी पाण्डेय

भारतीय त्यौहारों में होली सबसे अधिक महत्वपूर्ण और बड़ा त्यौहार है। वसंत के बाद ही मौसम में ऐसा बदलाव आना शुरू होता है कि पूरे वातावरण में एक दूसरे ही प्रकार की रंगमयता दिखने लगती है और फागुनी बयार के बहाव के साथ भीतर ही भीतर कुछ दूसरी ही अह्लादकारी गुदगुदाहट उठने लगती है। यही कारण है कि धरती अपने रूप, रंग, रस, गंध से होली में सजीव हो उठती है। अपने साथ इतने प्रकार की विविधता को लिए हुए यह त्यौहार आता है कि एकसाथ कई-कई भाव उभर कर सामने आते हैं। ऐसे ही विविधता-भरे त्यौहार में महादेवी जी का जन्म हुआ। यही कारण है कि उनके व्यक्तित्व में एक साथ इतने प्रकार की विविधता मिलती है कि देखकर आश्चर्यचकित रह जाना पड़ता है। उनकी अद्‌भुत प्रतिभा को देखकर चमत्कृत रह जाना पड़ता था। कितना बहुआयामी व्यक्तित्व था उनका। कवि, गद्यकार, आलोचक, संस्मरण लेखिका, चित्रकर्त्री, प्रबद्धु वक्ता, शिक्षाविद् आदि इतने सारे गुणों का समन्वय एक साथ उनमें विचित्र रूप से समाहित था। उनका व्यक्तित्व समात्मभाव की साधना में जितना सरल, मधुर, करुण और कोमल था, उनका कृतित्व उतना ही उदात्त, व्यापक, विराट और महान है।

महादेवी वर्मा एक महान साहित्यकर्त्री ही नहीं थीं, वे एक जीवंत व्यक्तित्व भी थीं। जो भी उनके संपर्क में आता था, उनसे अभिभूत हुए बिना नहीं रह सकता था। होली पर, जो कि उनका जन्म दिवस भी है, प्रस्तुत हैं इस ममतामयी कवयित्री से जुड़े कुछ संस्मरण।

महादेवी जी की मां, जब बालिका-वधू के रूप में जबलपुर से आईं, तो अपने साथ हिन्दी रामचरित मानस और ठाकुर जी का सिंहासन लेकर आईं। बाबा आर्यसमाजी और उर्दू-फारसी के हिमायती थे, लेकिन वे यह मानते थे कि अंग्रेजों के पास जो कुटिल नीति है, वह उनकी भाषा में है। अत: उनकी कुटिल नीति को जानने के लिए अंग्रेजी सीखे बिना उन पर विजय पाना कठिन है। इसी लिए उन्होंने अपने बेटे को अंग्रेजी पढ़ाई। यानी महादेवीजी के पिता जी ने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से अंग्रेजी में एम.ए. किया। पिताजी का नाम था श्री गोविंद प्रसाद वर्मा। चूंकि महादेवी जी के परबाबा अंग्रेजों के खिलाफ लड़ते हुए मारे गये थे, अत: घर के वातावरण में राष्ट्रीय चेतना थी। यही कारण है कि बचपन में उन्होंने देश-प्रेम की बहुत-सी कविताएं लिखीं, जिनमें अनेक उन दिनों प्रभात फेरियों में, बिना यह जाने कि ये किसकी लिखी हैं, गाई जाती थीं—

'वंदनी जननी ! तुझे हम मुक्त कर देंगे...'

'मस्तक देकर आज खरीदेंगे हम ज्वाला,'

आदि कविताएं जागरण गीत के रूप में बहुत प्रसिद्ध हुई थीं। अब 'प्रथम आयाम' नामक उनकी पुस्तक में ऐसी तमाम कविताएं संग्रहीत हैं। ऐसी कविताएं लिखने के साथ ही वे बापू की ओर भी आकर्षित हुईं। बापू से उन्हें कुछ ऐसे तत्व मिले, जिन्होंने बड़ा व्यापक क्षितिज दिया। कहती थीं—"मैं नहीं कह सकती कि अपने जीवन को मैंने बापू के अनुसार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कितना बनाया, किन्तु यह सत्य है कि अहिंसा का ज्ञान मुझको उनसे मिला।" दूसरा तत्व, जो उन्हें बापू से मिला था, वह है भाषा के संबंध में। बापू का मानना था कि हिन्दी ही राष्ट्र की आत्मा को सही ढंग से व्यक्त कर सकती है। बापू की इस बात ने इन्हें इतना प्रभावित किया कि उन्होंने प्रतिज्ञा की कि 'मैं अपने देश में हिन्दी में ही बोलूंगी।' और इसका निर्वाह भी उन्होंने किया।

जब ब्रिटेन की प्रधान मंत्री श्रीमती मार्गरेट थैचर उन्हें भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार देने आईं तो निवेदन के तौर पर कुछ लोगों ने चाहा था कि महादेवी जी अंग्रेजी में श्रीमती थैचर से बातचीत करें। उन्होंने मना कर दिया और एक शब्द भी श्रीमती थैचर से अंग्रेजी में नहीं बोलीं। मुझे तो नहीं लगता कि आज कोई दूसरा साहित्यकार हिन्दी को लेकर इस स्वाभिमान से जी रहा है। और लोगों की प्रतिक्रियाएं, चाहे जैसी रही हों, लेकिन जिस समय श्रीमती थैचर महादेवी को पुरस्कार तथा अपनी व्यक्तिगत भेंट-शॉल देकर सम्मानित कर रही थीं, तो मुझे लग रहा था कि महादेवी ही सम्मानित नहीं हो रहीं वरन् हिन्दी सम्मानित हो रही है और अंग्रेजी, हिन्दी की आरती उतार रही है।

पढ़ने में अच्छी विद्यार्थिनी होने के कारण उन्हें विदेश जाने की छात्रवृत्ति भी मिली थी। उन्होंने बापू से पूछा कि 'अब मैं क्या करूं?' बापू ने कहा, 'हम गुलाम हैं, स्वतंत्रता की लड़ाई लड़ रहे हैं और तुम विदेश जाओगी? नहीं। अपनी मातृभाषा के माध्यम से अपनी गरीब बहनों को शिक्षा दो।' फलतः उन्होंने विदेश जाने की बात छोड़ दी और प्रयाग महिला विद्यापीठ के माध्यम से नारी शिक्षा और उसकी जागृति के लिए कार्य प्रारम्भ कर दिया, जो कि जीवन के अंतिम क्षण तक चलता रहा।

पहली कविता

पिछले सैकड़ों वर्षों से परिवार में कोई लड़की न होने के कारण या होने पर उसके जिन्दा न रहने के कारण, महादेवी जी की पैदाइश को उनके बाबा ने कुलदेवी की विशेष कृपा मानते हुए विशेष महत्व दिया। यही कारण था कि उनके जन्म को विशेष मनौती मानते हुए बाबा ने उनका नाम महादेवी रखा और बहुत लाड़-प्यार दिया। वे चाहते थे कि पोती विदुषी बने और समाज, संसार में अपने नाम के साथ कुल के नाम को भी उजागर करे। यही कारण था छुटपन से ही बाबा ने उन्हें आर्य समाजी हवन-पद्धति के साथ उर्दू-फारसी की शिक्षा देनी शुरू कर दी। घर में भाई-बहनों के बीच बड़ी होने के कारण, मां के साथ उनके काम-काज और पूजा में भी उन्हें सम्मिलित होना पड़ता था। पांच-छह वर्ष की अवस्था से ही मां के द्वारा कभी मीरा, कभी सूर,

महादेवी जी द्वारा होलिका दहन

कभी रामचरित मानस की चौपाइयों के साथ 'जागिए ब्रजराज कुंअर पंछी वन बोले,' आदि पदों का सस्वर गान सुन-सुनकर उससे प्रभावित हुईं। इन पदों का धीरे-धीरे इतना गहरा प्रभाव पड़ना शुरू हुआ कि बहुत समझ न होते हुए भी तुक मिलाना शुरू कर दिया। सबसे पहली सहानुभूति उनके मन में ठाकुर जी के लिए ही जगी। इसका कारण शायद यह था कि ठाकुर जी के साथ मां उन्हें भी सुबह-सुबह ही नहला देती थीं। उस समय ठंडे पानी से नहाने में जो कष्ट उन्हें होता था, उनको लगता ठाकुर जी को भी वैसा ही कष्ट होता होगा। तुक मिलाया:

"मां के ठाकुर जी भोले हैं।
ठंडे पानी से नहलातीं,
ठंडा चंदन इन्हें लगातीं
इनका भोग हमें दे जातीं,
फिर भी कभी नहीं बोले हैं
मां के ठाकुर जी भोले हैं।"

इस अवस्था से ही तुक मिलाने का जो क्रम चला, वह निरंतर चलता ही रहा और एक महान कवयित्री बनाने में सफल हुआ।

जब मौलवी साहब उन्हें विधिवत उर्दू-फारसी पढ़ाने के लिए आने लगे तो ये मना कर देतीं, खूब रोतीं और चारपाई के नीचे छिप जातीं। उनका यह असहयोग ऐसा चला कि अंत में बाबा को मजबूर होकर उनकी उर्दू-फारसी की पढ़ाई बंद कर देनी पड़ी और संस्कृत पढ़ाने के लिए एक पंडित जी की व्यवस्था की गई। मां, मेहरानी देवी, आस्तिक स्वभाव की भारतीय महिला थीं। मां को संस्कृत में रुचि थी, थोड़ी आती भी थी। गीता के साथ ही अन्य संस्कृत ग्रंथों की समझ एवं हिन्दी के प्रति विशेष लगाव होने के कारण भीतर ही भीतर मां चाहती थीं कि बिटिया संस्कृत पढ़े। अतः मां ने विशेष रूप से प्रेरित किया और वे स्वतः भी पंडित जी के साथ बैठकर बिटिया का पढ़ना भी देखतीं और खुद भी सीखती जातीं। पंडित जी ने देखा कि लड़की तुक मिला लेती है, तो उन्होंने ब्रजभाषा में समस्यापूर्ति देकर लिखवाना आरंभ करा दिया और छंद, मात्रा आदि का भी विधिवत अध्ययन कराया। जो समस्यापूर्तियां उन दिनों उन्होंने ब्रजभाषा में की थीं, वे भी उनकी बाद की कविताओं से बहुत भिन्न नहीं हैं। यद्यपि उस समय ब्रजभाषा में ऐसा लिखने का प्रचलन बहुत कम था, फिर भी उन्होंने लिखा:

'बांधे मयूख की डोरिन से
किशलय के हिडोरन में नित झूलि हो।
शीतल, मंद समीर तुम्हें दुलराइ है
अंक लगाई कबूलि हौ।
रीझि हौ और के गायन पै
तितलीन के नर्तन पै पुनि भूलि हौ।
फूल तुम्हें कहि हैं हम तो,
जब कांटन में धसि कै हसि फूलि हौ।'

प्रभाव पिता का

आपके पिताजी नास्तिक तो नहीं थे, लेकिन आस्तिक भी नहीं—संदेहवादी थे। कहते थे, "ठीक है तुम्हारा ईश्वर होगा, लेकिन मेरे लिए वह पड़ोसी अधिक महत्व का है, जो मेरे पुकारने पर दौड़ा आता है।" पिताजी का ही यह प्रभाव था कि ये मानती थीं कि "हम चाहें जिसमें विश्वास करें न करें, लेकिन मनुष्यता में तो विश्वास करें।" यही कारण है कि वे किसी कर्मकांड में विश्वास नहीं करती थीं। वैसे हर त्यौहार को वे बड़े उत्साह से मनाती थीं और जिस पर्व को जिस देवता की पूजा होती, उसकी पूजा बड़े मनोयोग से करतीं। उनकी बैठक में जो आ चुका है, वह सहज ही अनुमान लगा सकता है कि वह बैठक कम, मंदिर अधिक लगती है। राम, कृष्ण, ईसा, बुद्ध, सरस्वती, दुर्गा, रामकृष्ण आदि विग्रहों के साथ तुलसी, रवीन्द्र, प्रसाद, निराला आदि की मूर्तियां चारों ओर सजी हैं। अगरबत्ती से सुगंधित यह कमरा मन में पूजा का ही भाव अधिक उत्पन्न करता था। उनका दर्शन ऐसा था जो निराकार को भी मानता था और साकार को भी। भगवान बुद्ध उन्हें बार-बार आकर्षित करते रहे, उन्होंने बौद्ध भिक्षुणी बनने का भी प्रयत्न किया, किन्तु किन्हीं कारणों से ऐसा न हो सका। मुझे इस घटना के पीछे भी हिन्दी साहित्य का ही सौभाग्य लगता है। बौद्ध दर्शन से उन्हें करुणा मिली, संवेदना मिली, फिर भी वे आस्तिक रहीं और ईश्वर के अस्तित्व में विश्वास करती रहीं। उनका विश्वास इसमें नहीं था कि गंगा नहाने से पवित्रता आ जायेगी, लेकिन गंगा नहाना उन्हें पसंद था और वे गंगा को चाहती भी बहुत थीं। अकसर कहती थीं—'आदमी की आंखों में जो गंगा है वह कम महत्व की नहीं है।' उनका विश्वास था कि भिन्न मत रखने पर भी एक व्यक्ति दूसरे के निकट

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आ सकता है, उसमें मंदिर, मस्जिद, गिरजा कहीं भी बाधक नहीं हो सकते। हर आस्था को वे महत्व देती थीं। संभवतः बचपन में मिले संस्कारों का ही यह परिणाम था वे कविता को आत्मा की अभिव्यक्ति भी मानती थीं और पूजा अर्चना भी उन्होंने लिखा है:

"क्या पूजा क्या अर्चन रे?
उस असीम का सुंदर मंदिर मेरा लघुतम जीवन रे।"

तो उस प्रकार कोई पूजा-अर्चना उनके लिए आवश्यक नहीं रही। पलीं तो वे उस वातावरण में, जहां मूर्तियां थीं, सिंहासन था, जहां आरती होती थी, जहां पूजा का पूरा आडम्बर था, फिर भी मनुष्य को उन्होंने बहुत महत्व दिया। अपने सातवें वर्ष से लेकर नवें वर्ष तक के बीच में हिन्दी, संस्कृत, उर्दू, संगीत और चित्रकला का अप्रत्याशित ज्ञान प्राप्त किया। ब्रजभाषा के पद, कविता सवैया की समस्या पूर्ति के साथ खड़ी बोली में भी कविताएं लिखने लगीं—

हाथी न अपनी सूंड़ में यदि नीर भर लाता अहो,
तो किस तरह बादल से जल वृष्टि हो सकती कहो?

इसे संस्कारगत प्रतिभा की प्रबलता के अतिरिक्त और क्या कहा जा सकता है? मां, जिन्हें वे जिज्जी कहती थीं और पिताजी, जिन्हें बाबूजी कहती थीं, ने भी बेटी की असाधारण बुद्धि और प्रतिभा को देखकर प्रोत्साहन देने में कभी कोई चूक नहीं की। आजीवन शिक्षा-संस्थाओं से संबद्ध रहने के कारण पिताजी बच्चों की परख में पारंगत थे। पढ़ाई-लिखाई में पिताजी का प्रबुद्ध निरीक्षण-परीक्षण तथा गृह कार्य में मां की शिक्षा-दीक्षा ने मिलकर इन्हें दोनों क्षेत्रों में दक्ष कर दिया। महादेवीजी ने इसका उल्लेख करते हुए लिखा है—'एक ओर साधनापूत आस्तिक और भावुक माता और दूसरी ओर सब प्रकार की साम्प्रदायिकता से दूर कर्मनिष्ठ और दार्शनिक पिता ने अपने-अपने संस्कार देकर मेरे जीवन को जैसा विकास दिया, उसमें भावुकता बुद्धि के कठोर धरातल पर, साधना एक व्यापक दार्शनिकता पर और आस्तिकता एक सक्रिय, किन्तु किसी वर्ग या सम्प्रदाय में न बंधनेवाली चेतना पर स्थित हो सकती थी।

इसी कारण एक सजग यथार्थवादी की तरह सोचने-समझने और आस्थावान आदर्शवादी की तरह कार्य करने की उनकी अपनी एक अलग प्रणाली थी। समन्वय और सामंजस्य उनके जीवन क्रम के मूलाधार थे। अनेक आश्चर्यजनक विलक्षणताओं का सहज समाहार, विविध

अपनी शिष्याओं के साथ महादेवी जी

विजातीय वर्गों से समान संबंध, विभिन्न उम्र और विचार के व्यक्तियों से एकरस सहानुभूति, परस्पर विरोधी नाना प्रकार के कार्यों को कर सकने की अद्भुत क्षमता, मोतियों की हाट और चिनगारियों का एक साथ मेला लगाते चलने की सामर्थ्य आदि उनकी समन्वयशीलता के साथी रहे हैं। काव्य में गंभीर रहस्यवादी होकर भी जीवन में इतना सहज, सरल तथा परानुभूतिशील, स्पष्ट और बच्चों की तरह कौतूहली होने का रहस्य यही था। उनकी पंक्तियां हैं—

'दूसरी होगी कहानी,
शून्य में जिसके मिटे स्वर, धूलि में खोई निशानी,
आज जिस पर प्रलय विस्मित
मैं लगाती चल रही नित
मोतियों की हाट औ
चिनगारियों का एक मेला।'

महादेवीजी को छोटे-छोटे खिलौने बहुत प्रिय थे। कई बार ऐसा होता था कि किसी आत्मीय, परिचित के बच्चे के लिए कोई सुंदर खिलौना बाजार से ले आतीं और घर तक पहुंचते-पहुंचते विचार बदल जाता और उसे अपने संग्रह में रख लेतीं और उस बच्चे को रुपये दे देतीं। आज भी उनके संग्रह में बक्से भर के छोटे खिलौने रखे हुए हैं, जिसमें कई प्रकार की गुड़िया, छोटे-छोटे हाथी-घोड़े और कई प्रकार की चिड़िया हैं। उनकी एक पंक्ति है—

"यह खिलौने और यह उर प्रिय नयी असमानता है।"

चूंकि पिताजी इन्दौर के डेरी कालेज में उप-प्राचार्य थे अतः महादेवीजी की प्रारंभिक शिक्षा वहां के मिशन स्कूल में ही शुरू हुई। यद्यपि उनका मन उस मिशन स्कूल में नहीं लगता था, फिर भी जैसे-तैसे पढ़ाई चलती रही। बाद में इलाहाबाद के क्रास्थवेट कालेज में उनको पढ़ने के लिए भेजा गया, जहां उनकी पढ़ाई का क्रम चला। सुभद्रा कुमारी चौहान भी इसी कालेज में पढ़ती थीं, यहीं उनकी भेंट इनसे हुई। सुभद्रा जी इनसे बड़ी थीं और कविता भी लिखती थीं। कविताएं तो ये भी लिखती थीं, लेकिन उनसे छिपा-छिपा के। सुभद्रा जी को कुछ संदेह हुआ और उन्होंने एक दिन महादेवी जी से पूछा—'क्या तुम भी कविता लिखती हो?' महादेवीजी ने डर, संकोच के मारे बताया नहीं। बाद में सुभद्रा जी ने उनके डेस्क की तलाशी ली तो बहुत-सी कविताएं निकल पड़ीं। सुभद्रा जी ने एक हाथ से महादेवीजी को पकड़ा और दूसरे हाथ से उनकी लिखी कविताएं और पूरे हास्टल में घूम-घूमकर यह बता दिया कि महादेवी भी कविता लिखती हैं। इसके बाद उनकी झिझक खुल गई और कविता लिखने की गति भी बढ़ गई। कालेज के एक पेड़ की डाल नीची थी, उस डाल पर बैठकर ये दोनों, जब और लड़कियां खषलती थीं तो तुक मिलातीं—

"माटी से धरती ने दीप यह बनाया है,
तूल से बनाई फिर कोमल तन बाती है,
तुम से पा स्नेह-बूंद, चेतना का संबल भी,
दूतिका तुम्हारी बन ज्योति झिलमिलाती है।"

कविता में प्रतीक, कवि के चरित्र और संघर्ष दोनों का संकेत देते हैं। दीपक का प्रतीक, प्रारंभिक कवि जीवन से ही, उनके लिए विशेष महत्व का रहा है, जैसे उनकी कविता का प्राण है। दीपशिखा केवल उनके काव्य-संग्रहों में सर्वश्रेष्ठ संग्रह ही नहीं, वह उनकी संपूर्ण काव्य-साधना का प्रतीक भी है। दीवाली के दिन ढेर सारे दीये जलाना उन्हें बहुत अच्छा लगता था। बिजली की बत्तियां उन्हें इतनी अच्छी नहीं लगती थीं। कहती थीं—'लौ का जो स्पंदन मिट्टी के दीये में होता है, वह बिजली के बल्ब में नहीं होता।' घर भर में घूम-घूम कर दीये रखवातीं और उन पंक्तिबद्ध रखे हुए दीयों को बहुत देर तक देखती रहतीं। दीयों को बुझते हुए देखना शायद उन्हें अच्छा नहीं लगता था, इसलिए बार-बार उनमें तेल डलवातीं और निर्निमेष देखती रहतीं। उनकी कविता है—

दीप मेरे जल अकम्पित, घुल अचंचल।
पथ न भूले, एक पग भी,
घर न खोये, लघु विहग भी,
स्निग्ध लौ की तूलिका से
आंक सब की छांह उज्ज्वल।

उस समय 'स्त्रीदर्पण' एक पत्रिका निकलती थी। उसमें सुभद्रा जी के साथ उनकी भी कविताएं छपने लगीं। बाद में स्थानीय कवि सम्मेलनों में भी जाने का क्रम शुरू हुआ। ये उस समय की बातें हैं, जब गांधीजी का सत्याग्रह-आन्दोलन शुरू हो गया था और आनंद भवन स्वतंत्रता-संघर्ष का केन्द्र बन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चुका था। क्रास्थवेट गर्ल्स कालेज की तत्कालीन आचार्या कुमारी तुलास्का उनकी स्थानीय अभिभाविका भी थीं, जो राष्ट्रीय विचार की महिला होने के कारण स्वातंत्र्य संग्राम की गतिविधियों से परिचित भी रहती थीं और अक्सर आनंद भवन भी जाती थीं। अपनी प्राचार्याजी के साथ ही आनंद भवन महादेवीजी का भी जाना शुरू हुआ, तभी नेहरूजी के साथ और भी तमाम स्वतंत्रता सेनानियों से परिचय हुआ। और गांधीजी के प्रथम दर्शन भी तभी हुए थे।

अदम्य साहस था उनमें। कितनी ऐसी घटनाएं हैं जिनकी याद आज भी रोमांचित कर जाती हैं। आपातकाल के दौरान महाप्राण निराला के चित्र का अनावरण करते हुए स्थानीय हिन्दुस्तानी एकेडेमी में जो ओजस्वी भाषण उन्होंने दिया था, आज भी लोग उसकी याद करते हैं—"आज सारा देश कारागार बना हुआ है और हम सबकी जुबान में ताले लगे हुए हैं। यदि निरालाजी होते तो ऐसी स्थिति कदापि न सह पाते।" सुननेवाले अवाक रह गये थे कि—यह क्या बोल रही हैं। कइयों ने बाद में उनसे कहा था कि—इस समय सरकार का रुख अच्छा नहीं है, ऐसा मत बोला कीजिए। तो उन लोगों को डांट खानी पड़ी थी कि—"जाओ, चूड़ियां पहन कर अन्दर बैठे रहो।"

आज से साठ-पैंसठ वर्ष पहले अपने समाज में किसी लड़की का यह कहना कि वह गृहस्थ नहीं होगी, भिक्षुणी बनेगी, बहुत बड़े साहस की बात रही होगी। कितना बड़ा विद्रोही स्वर रहा होगा और इस बात के कहने के पीछे कितना बड़ा संघर्ष झेलना पड़ा होगा उसे, सोच के सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है। जिस समाज में यही पर्याप्त समझा जाता था कि लड़कियां चिट्ठी-पत्री लिखना जान लें या अधिक से अधिक रामचरित मानस पढ़ना सीख लें, उस समय यह कहना कि 'मैं आगे पढ़ूंगी और वेद ही पढ़ूंगी' यह एक विशेष दिशा की ओर ही संकेत था, जिस ऊंचाई पर वे पहुंचीं, उसी का ही। बिना यह जाने हुए कि यह सत्याग्रह है, उन्होंने किया। परिवार से संघर्ष, समाज से संघर्ष और एक प्रकार से सारी व्यवस्था से संघर्ष करना पड़ा उन्हें। उनकी कविता है—

'टकरायेगा नहीं आज उद्धत लहरों से,
कौन ज्वार फिर तुझे पार तक पहुंचायेगा?'

तब से लेकर आज तक कविता में कितने बदलाव आये, लेकिन उन्होंने शुरू से लेकर अंत तक वही लिखा, जो पहले था वह बाद में भी रहा। अब तो कविता का ही नहीं, जीवन का भी छंद टूट गया है, लेकिन उन्होंने अपना छंद नहीं टूटने दिया—न जीवन का, न मन का, न ही काव्य का। इसीलिए

महादेवी जी रामजी पाण्डेय (लेखक) को तिलक करती हुईं

अपने पूरे विश्वास के साथ रवीन्द्रनाथ ठाकुर के ही स्वर एकला चलो, एकला चलो, एकला चलो की तरह वे लिख सकी हैं—

पंथ होने दो अपरिचित,
प्राण रहने दो अकेला।
अन्य होंगे चरण हारे,
और हैं जो लौटते, दे शूल को संकल्प सारे,
दुःखव्रती निर्माण, उन्मद, यह अमरता नापते पद,
बांध देंगे अंक संसृति, से तिमिर में स्वर्ग बेला।

अब वे नहीं हैं तो उनकी एक-एक बात याद आती है। अपने और उनके संबंधों के बारे में क्या कहूं? कहने को तो वे मेरी दादी-नानी, मां-मौसी, बुआ-बहन कुछ भी नहीं थीं, लेकिन लगता है क्या नहीं थीं वे। खाने-पीने की जैसी चिन्ता करती थीं, होली के दिन राई-नमक उतार कर मेरे दीर्घजीवी और सुखी होने की जैसी कामना करती थीं, राखी के दिन मेरी सूनी कलाई में जैसे राखी बांधती थीं, ऐसे में क्या कहूं उन्हें? बाबूजी (स्व० गंगाप्रसाद पाण्डेय) के न रहने के बाद उन्होंने पिता का संरक्षण भी दिया और मम्मी के न रहने के बाद मां की ममता भी दी। अपने विद्यार्थी जीवन काल में ही बाबूजी को उनकी निकटता प्राप्त हो गई थी और जीवन की अंतिम सांस भी उन्हीं की स्नेह-छाया में (१९६८) में ही टूटी। मैं भी हाईस्कूल पास करके महादेवीजी के पास अगली पढ़ाई के लिए सन् १९६१ में आया। बाबूजी के न रहने के बाद धीरे-धीरे उनके निकटतर होता चला गया। बाद में सहज ही उनका मातृवत स्नेह मुझे मिलने लगा और मेरे बच्चों को दादी का प्यार। मेरे छोटे बेटे छोटकू (आशीष) को जितना दादीपन उनसे मिला, मैं नहीं समझता और किसी बच्चे को वे ऐसा दे सकी होंगी। छोटकू उनका ऐसा लाड़ला पोता रहा है कि छुटपन में उनके थुल-थुल पेट में बैठकर घंटों खेलता रहता था।

उनकी शादी की चर्चा भी कम रोचक नहीं। शादी के वक्त उनकी उम्र तकरीबन ९ वर्ष थी। जब द्वार-पूजा होने को थी तो भागकर उसे देखने को चली गईं। बाद में मिठाई वाले कमरे में घुसकर खूब मिठाई खाई और वहीं लुढ़ककर सो गईं। बड़ी खोज-बीन के बाद मिठाई-घर में मिलीं। गोदी में लेकर ही सोये-सोये ही फेरे डलवाए गये। शादी क्यों नहीं निभी? इस प्रश्न पर कहती थीं—'हम जैसे बौड़म आदमी से शादी क्या निभती, जिसने कभी कोई बंधन माना ही नहीं, वह कैसे बंधती?' ससुरालवाले सोचते थे, थक जायेगी, परेशान होगी तो अपने आप ही आयेगी, सो भला ऐसा क्यों होता! किन्तु हमारे बीच कोई कटुता नहीं आई।' डॉक्टर साहब (डा० स्वरूप नारायण वर्मा एम०बी०बी०एस, नवाबगंज, बरेली) बाद में दिल्ली चले गये थे। जब कभी मिलते तो मित्रवत मिलते थे। डॉक्टर साहब ने भी दूसरी शादी नहीं की और बहुत ही अच्छे आदमी थे।

महादेवीजी के मामा, जो कि कम उम्र में ही नहीं रहे, अच्छे ज्योतिषी थे। मामा ने बचपन में ही महादेवीजी के लिए बताया था कि 'तुम को यश तो बहुत मिलेगा, पैसा भी, लेकिन सुख नहीं मिलेगा।' मुझे कई बार उनके मामा द्वारा की गयी यह भविष्यवाणी सच लगती थी। कभी अपने पालतू जानवरों को लेकर इतना परेशान होती थीं कि कोई परिवार वाला अपने बच्चों को लेकर क्या होगा। कभी विद्यापीठ के पचड़े को लेकर बहुत ही परेशान होतीं और कुछ कहने पर कहतीं—'विद्यापीठ के दर्द को मैं समझ पाती हूं। जिसने कोई संस्था बनाई हो वही समझ भी सकता है, दूसरा कैसे समझेगा?' और प्रायः तो अपने आप परेशानी का कारण बना लेतीं। जैसे, साड़ी पुरानी हो चली और फटी हो, उसे काटकर पेटीकोट सिलेंगी, कभी ब्लाउज बनायेंगी और उन पेटीकोट, ब्लाउज में से कभी रूमाल, तो कभी झाड़न। इधर मशीन चलाने में दिक्कत होने लगी थी, क्योंकि उसको उठाना, धरना, फिर एक हाथ से घुमाना पड़ता था, तो दिक्कत होती थी। तब सुई, तागा ही लेकर यह सब करती थीं। अक्सर ऐसे समय जब मैं पहुंच जाता तो कहतीं—"देखो, हम भी फालतू परेशान हो रहे हैं, लेकिन क्या करें, कीमती साड़ियां हैं, पर किसी को देने लायक भी नहीं हैं, इसीलिए यह सब बना रहे हैं। गांधी जी भी कागज का छोटा-सा टुकड़ा भी बर्बाद नहीं होने देते थे।" और हंसने लगतीं, कहतीं, "मामा की बात सच ही है।"

कितनी ही बातें, प्रसंग सब याद आते हैं। वे नहीं हैं, लेकिन मेरा विश्वास है कि उसकी स्नेहिल आशीष छाया, उनका विराट व्यक्तित्व हमारे/मेरे साथ है। उनके जन्म दिन पर उनकी स्मृति को मेरा प्रणाम!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुझे महान होने से बचाइये

पत्नी चाहती थीं कि मैं 'महान' बनूं। महान बनने के चक्कर में मुझे क्या-क्या नहीं झेलना पड़ा, क्या-क्या दुर्गति नहीं हुई। ...पढ़िए, एक पति का दुःखड़ा।

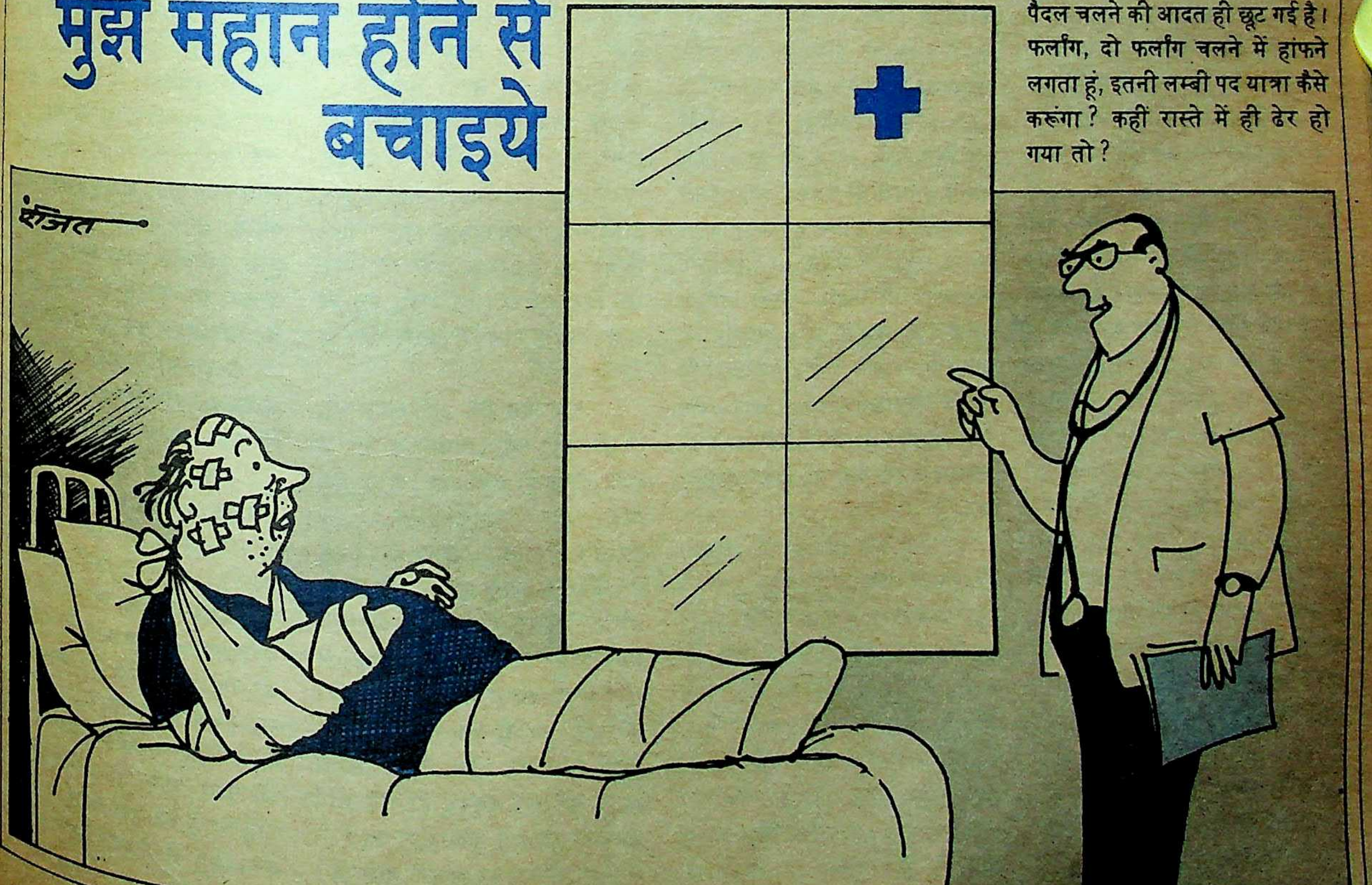
—बटुक चतुर्वेदी

अभी तक तो वे एक समर्पित गृहिणी थीं। बड़ी कुशलता से हमारी घर-गृहस्थी चला रही थी। किन्तु एक दिन टी०वी० पर किसी के श्रीमुख से सुन लिया आदमी को महान बनाने का नुस्खा और वे हो गईं शुरू। शाम को थके-हारे अपना कारबार समेट कर हम घर लौटे, तो वे रोज की आदत के प्रतिकूल समर्पित मुस्कान फेंक कर बोलीं, "सुनो जी, मेरे मन में एक विचार आया है। हम साधारण लोगों की तरह कब तक जीते रहेंगे? मैं चाहती हूं कि आप महान व्यक्तियों में गिने जावें, ताकि आपसे जुड़कर मेरा नाम भी अमर हो जाय।"

मैं चौंक कर बोला, "तुम्हारी तबियत तो ठीक है न? यह कैसी बहकी-बहकी बातें कर रही हो? आज तक तो घर-गृहस्थी की बातों के अलावा कुछ नहीं बोलती थीं, आज यह कैसा जादू हुआ?"

वह मुस्कुरा कर बोलीं, "आज टी०वी० पर एक कार्यक्रम में सुना कि हर महान व्यक्ति के निर्माण में एक महिला का हाथ होता है, तो सोचा क्यों न आपको महान बनाया जाये? सच मानिये, मैंने संकल्प ले लिया है कि आप को महान बना कर ही रहूंगी। आप जब महान हो जायेंगे तो मैं और बच्चे गर्व से फूले नहीं समायेंगे।" मैं श्रीमती जी के उत्साह को कम नहीं करना चाहता था। अतः कह दिया, "जैसी तुम्हारी मरजी, भला मुझे क्या एतराज हो सकता है!"

श्रीमतीजी का 'महान बनाओ' कार्यक्रम इस प्रकार प्रारंभ हुआ। सूट-बूट छोड़ कर खादी के कुर्ते-पायजामे और चप्पल पहना दिये। सादा जीवन, उच्च विचार। शाम को जल्दी सोना, सुबह जल्दी उठना। इस कार्यक्रम के अनुसार चलने में थोड़ी दिक्कत जरूर हुई, मगर करता भी क्या, विवश था उनके आगे। एक दिन बड़े उत्साह में वे बोलीं, "आजकल देश की एकता और अखंडता पर चोट की जा रही है। उसे कायम रखने के लिये बड़े-बड़े नेता पद-यात्रा कर रहे हैं। मैं चाहती हूं कि आप भी अपने शहर से राजघाट (दिल्ली) तक पद यात्रा करें—"राष्ट्रीय एकता और अखंडता के लिए।" मैंने श्रीमतीजी को समझाया कि स्कूटर चलाते-चलाते पैदल चलने की आदत ही छूट गई है। फर्लांग, दो फर्लांग चलने में हांफने लगता हूं, इतनी लम्बी पद यात्रा कैसे करूंगा? कहीं रास्ते में ही ढेर हो गया तो?



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक दो दिन अखबारों ने फोटो सहित खबरें छापीं, सहानुभूति जताने वाले भी आये, समर्थन के नारे भी लगे, मगर जैसे ही भूख के कारण हमारे गाल पिचके, बोलती बंद होने लगी, दिन में तारे नजर आने लगे, तो सब कुछ ठंडा पड़ गया

वे बमक कर बोलीं, "अजी ढेर हों आपके दुश्मन। मुझे पूरा यकीन है कि आप यह पद-यात्रा पूरी करेंगे और अखबारों, टी०वी० और रेडियो से आपकी इस सफलता की चर्चा होगी। इससे पहले कि कोई दूसरा व्यक्ति हाथ मार ले जाय, आप आज ही घोषणा कीजिये इस पद यात्रा की।"

मैंने प्रेस कांफ्रेंस बुला कर अपनी पद यात्रा की घोषणा कर दी। और दूसरे दिन सुबह डरते-डरते पद यात्रा स्थल पर पहुंच गया। वहां चालीस पचास लोग तमाशबीनों की शक्ल में जमा थे। गनीमत यह हुई कि चार छात्र भी हमारे साथ पद-यात्रा पर चलने आ गये थे। तालियों की गड़गड़ाहट के बीच 'चढ़ जा बेटा फांसी पर, राम भला करेगा' वाली स्टाइल में श्रीमतीजी ने हमें हार पहना, छड़ी हाथ में पकड़ा रवाना कर दिया। रास्ते भर हम पर क्या-क्या बीती, हम ही जानते हैं। यदि लिखने बैठूं तो फाह्यान, ह्वेनसांग के पद यात्रा विवरणों से भी आगे निकल जाऊं। संक्षेप में बता दूं? कभी भूखे, कभी प्यासे, कभी गिरते, कभी उठते, कभी अपमानित होकर, कभी स्वागत करा कर, कभी लुटते, कभी पिटते, अर्थात नाना विधि पापड़ बेलते, मन-ही-मन श्रीमतीजी को कोसते जब हम बापू की समाधि राजघाट पर पहुंचे, तो हमारे दोनों पैर देख कर कोई भी हाथी के पैर का भ्रम पाल सकता था। पैरों की सूजन इतनी खतरनाक हो गई थी कि हमें अस्पताल में भरती होना पड़ा। अस्पताल से श्रीमतीजी को अपनी दर्द भरी दास्तान लिखकर भेजी। आठवें दिन उनका धांसू उत्तर मिला, "आपने पत्रकारों को बुला कर अपनी यात्रा के संस्मरण न सुना कर भारी गलती की। पब्लिसिटी का मौका हाथ से क्यों निकाल दिया? अभी भी कुछ नहीं बिगड़ा है, जल्दी से अस्पताल में ही प्रेस कांफ्रेंस बुलाइये। इसके साथ ही प्रधान मंत्री, राष्ट्रपति वगैरह से मिल कर उन्हें अपनी पद यात्रा का उद्देश्य बताइये। उनके साथ फोटो खिंचवाकर अखबारों और टी०वी० को दीजिये। अखबारों की कतरने और फोटो साथ लाइए। आप सफलता की पहली सीढ़ी कामयाबी से चढ़ चुके हैं। हिम्मत मत हारिये। एक दिन दुनिया देखेगी कि आप एक महान हस्ती हैं इस देश की।

दिल्ली की खबरों की कतरनों और फोटुओं को लिये-लिये श्रीमतीजी लगभग पूरे शहर को दिखाती फिर रही थीं और हम थकान के मारे चूर घर में पड़े उस घड़ी को कोस रहे थे जब हमने श्रीमती जी को महान बनाने की सहमति दी थी। कुछ दिन इसी प्रकार बीते थे कि शहर में एक मामूली-सी घटना को लेकर सांप्रदायिक तनाव हो गया। हमसे बिना पूछे ही श्रीमती जी ने हमारे नाम से एक वक्तव्य देकर घोषणा कर दी कि कल से हम शहर में सांप्रदायिक सद्भाव पुनः कायम होने तक भूख हड़ताल पर डटेंगे। जब हमें इस घोषणा का समाचार मिला, तो हमारे प्राण ही सूखने लगे। पद यात्रा का दर्द अभी ताजा था ही कि यह नया फंदा गले में डाल दिया श्रीमतीजी ने। हमारी स्थिति यह कि अगर हमें एक टाइम खाना न मिले तो चक्कर आने लगते हैं। कहीं दो चार दिन भूखे रहना पड़ा तो क्या होगा? मगर श्रीमतीजी ने अखबारों में नाम—फोटो सहित छपने, सहानुभूति और समर्थन के संदेश प्राप्त होने, रातों रात शहर के धर्मनिरपेक्ष नेता बन जाने और सबके बाद महान हस्तियों में गिने जाने का लालच देकर बैठा ही दिया अनशन पर।

अब हम क्या बतायें आपको कि हमारी क्या दुर्गति हुई? एक दो दिन अखबारों ने फोटो सहित खबरें छापीं, सहानुभूति जताने वाले भी आये, समर्थन के नारे भी लगे, मगर जैसे ही भूख के कारण हमारे गाल पिचके, बोलती बंद होने लगी, दिन में तारे नजर आने लगे, तो सब कुछ ठंडा पड़ गया। जब हमें विश्वास हो गया कि हम शहीद हो जायेंगे तो श्रीमतीजी से कहा, "लगता है अब हम बचेंगे नहीं। हमारे बाद बच्चों को ठीक से पालना, पोसना, शिक्षा दिलाना, मगर कभी उन्हें महान मत बनाना। सुबह तक हमारी अर्थी निकल जावेगी।" मगर वे हमारी महान पत्नी थीं, इसलिये गरज कर बोलीं, "चाहे कुछ भी हो, मैं आपको महान बना कर रहूंगी। यदि आपको कुछ हो गया, तो आप महान तो हो ही जायेंगे। मैं और बच्चे भी आप के मार्ग का अनुशरण करेंगे। श्रीमती के नेक इरादे को सुनकर मेरे आंसू निकलने ही वाले थे, कि मेरे एक सच्चे दोस्त आ गये। मैंने उन्हें अपनी व्यथा-कथा बताई। वे लपक कर शहर गये और भिन्न धर्मावलंबी अपने मित्रों को बटोर कर लाये। उन्होंने सांप्रदायिक सद्भाव कायम करने की शपथ लेने का नाटक किया। एक पिटे-पिटाये नेता ने हमें मौसमी का रस पिला कर फोटो खिंचवाया, समाचार बने, इस तरह उस दिन हमारी जान बची, अन्यथा आप हमारे नाम के आगे स्वर्गीय लिखा पढ़ते।

एक दिन मैंने उन्हें समझाया, "देखो, मुझे महान बनाने के फेर में धंधा चौपट हो गया। इसी तरह कुछ दिन और जलसे-जुलूस, भूख हड़ताल, पद यात्रा वगैरह करते रहे तो खाने के लाले पड़ जायेंगे।" वे बोलीं, "महान बनने के लिये थोड़ा बहुत त्याग तो करना ही पड़ेगा। मैं और बच्चे अपना मन बना चुके हैं। कोई भी कुर्बानी देंगे, मगर आपको महान बना कर रहेंगे।" हम उनका उत्तर सुन कर गदगद हो गये और उनके निर्देशन में भूखे-प्यासे दृढ़ता से महानता के पथ पर अग्रसर होते रहे। यह बात अलग है कि शहर में लोग चर्चा करने लगे कि हम दोनों मियां-बीबी के दिमाग के पुर्जे ढीले हो गये हैं। घर में आमदनी शून्य हो जाने से श्रीमतीजी को एक दिन लगा कि मंहगाई दिन-प्रतिदिन बढ़ रही है, इसे रोकने के लिये कुछ न कुछ जरूर करना चाहिये। उन्होंने अपनी सहेलियों से विचार-विमर्श किया और एलान कर दिया कि मेरे नेतृत्व में मंहगाई विरोधी जुलूस कल निकलेगा जो मुख्यमंत्री के बंगले पर धरना देगा। इसके साथ ही मंहगाई के विरोध में कल शहर में बंद भी रखा जाएगा। सौभाग्य कहें कि दुर्भाग्य, बंद सफल हुआ। जुलूस में भी औरत, मर्द, बच्चे बड़ी संख्या में शामिल हो गये। जोशीले नारे लगाता जुलूस शहर की परिक्रमा करता मुख्य मंत्री के बंगले के करीब पहुंचा तो पुलिस ने उसे रोक दिया। बस वहीं किसी भले मानुष ने पुलिस पर पथराव कर दिया। फिर तो पुलिस ने वह हाथ दिखाये, कि चीख, पुकार, कराह के अलावा कुछ सुनाई नहीं दे रहा था। हमें जब होश आया तो हम अस्पताल में थे। सारे शरीर पर पट्टियां थीं। घुटना शायद टूट चुका था इसलिये प्लास्टर चढ़ा था। आस-पास और भी जुलूसिये घायल पड़े थे। हमने डाक्टर से पूछा कि क्या हुआ, हमें कौन लाया यहां, तो उन्होंने बताया कि पुलिस ने भरती कराया है। आप पर बलवा करने और ड्यूटी पर तैनात पुलिसवालों को जान से मारने का अभियोग है। शायद पुलिस गिरफ्तार करके मुकदमा चलाये।

मैं शपथ पूर्वक कहता हूं कि मुझे महान बनने का कोई शौक नहीं है। तंग आ गया हूं रोज-रोज की इन झंझटों से। संभव है किसी दिन पुलिस की गोली से मारा भी जाऊं। मगर मेरी श्रीमतीजी मामले की गंभीरता को नहीं समझ रही हैं। जबरन मुझे महान बनाने पर उतारू हैं। यदि आप को मेरी दुर्दशा देख कर, मुझ पर जरा भी दया आये तो आपसे विनम्र निवेदन है कि मुझे महान बनाने से बचाइये। मैं जिंदगी भर आपका ऋणी रहूंगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घमौरियों से आराम के लिए टाल्कम पाउडर नहीं, नायसिल चाहिए.

नायसिल लगाइए. घमौरियों से जल्द आराम पाइए.

नायसिल एक **औषधियुक्त** पाउडर है. घमौरियों की हर परेशानी से फ़ौरन आराम दिलाने के लिए खास तौर पर तैयार किया गया. खुजली, जलन और चुनचुनाहट से तुरंत आराम दिलाता है और घमौरियों को फैलने व बढ़ने से रोकता है, जो टाल्कम पाउडर से संभव नहीं.

नायसिल—घमौरियों से आराम पाने का सबसे सुरक्षित और भरोसेमंद उपाय.

1. अत्यधिक पसीने को रोकता है.
2. पसीने को सोखता है.
3. बदबू पैदा करनेवाले कीटाणुओं का नाश करता है.
4. त्वचा को आराम पहुँचाता है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

HTA 1961

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ये विचित्र प्रेमी

—मालती सिंह

अलग-अलग किस्म के प्रेमियों की खूबियां भी अलग-अलग होती हैं। पेश है, कुछ निराले प्रेमियों की दास्तान।

कहा गया है: प्रेम पूजा है, सच्चे हृदय की उपज है। यह बात उन लोगों ने कही है, जिन्होंने सच्चे, पवित्र हृदय से किसी को प्रेम किया है। दुनिया के इतिहास में ऐसे प्रेमी-प्रेमिका भी हुए हैं, जिन्होंने अपने प्रेम के लिए जान तक भी दे डाली, अपना सब कुछ त्याग दिया। पर दूसरे किस्म के कुछ अन्य प्रेमी भी होते हैं, जो आज के जमाने में अक्सर दिखाई देते हैं। जरा इनकी दास्तान सुनिये, कि प्रेम करने के पीछे इनकी मानसिकता क्या होती है:

एक साहब, जो देखने में बेहद सुन्दर हैं, सिर्फ उन लड़कियों से ही प्रेम फरमाते हैं, जो अड़ियल व घमंडी स्वभाव की होती हैं और किसी की ओर आंख उठाकर भी नहीं देखतीं। ऐसा वे उनका घमंड तोड़ने के लिए करते हैं।

उनके दोस्त उन्हें यह चुनौती दे देते हैं, कि फलां लड़की को वह अपनी ओर झुका लें तो जानें, बस, उस लड़की के पीछे वे हाथ धोकर पड़ जाते हैं।

एक महाशय प्रेम इसीलिए करना चाहते हैं, क्योंकि उनके सभी साथियों की कोई-न-कोई प्रेमिका है। उन्हें अपने उन साथियों से शर्म भी आती है, साथ ही उनसे जलन भी होती है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किसी लड़की से इसीलिए प्रेम करते हैं, क्योंकि बहुत हद तक उसका चेहरा रेखा या श्रीदेवी से मिलता-जुलता है।

एक साहब केवल बदसूरत व रोगी लड़कियों से ही प्रेम फरमाने के आदी हैं। ऐसा वे सहानुभूति दिखाने के लिए करते हैं, ताकि कुछ क्षण के लिए ही सही, पर उन्हें यह बोध हो जाय कि वे भी प्रेम करने के काबिल हैं।

सहानुभूति दिखानेवालों में एक और तरह के भी प्रेमी होते हैं। वे उन लड़कियों की तरफ ही प्रेम-जाल फेंकते हैं, जो सुन्दर तो होती हैं, पर किसी से प्रेम-सम्बन्ध नहीं रखतीं।

एक महोदय, जो हमारे क्लासफेलो थे, हमेशा व्यग्र रहते, कि चाहे जैसे भी हो, किसी लड़की से प्रेम हो जाय। उनकी दलील थी कि प्रेम करने का इतना बढ़िया अवसर 'कालेज-लाइफ को छोड़कर' अन्यत्र नहीं मिल सकता।

मैं एक ऐसे महाशय को जानती हूं, जो आये दिन नई लड़कियों से प्रेम किया करते हैं। ऐसा वे प्रेम करने की तरह-तरह की विधियां सीखने के लिए करते हैं।

बहुत लोग ऐसे होते हैं, जो एक साथ कई प्रेमिकाएं पाल लेते हैं, ताकि वक्त आने पर किसी एक को, जो सबसे ज्यादा सुन्दर, मार्डन हो, शादी के लिए चुन सकें।

एक साहब का यही धन्धा ही है। किसी लड़की से दिल लगाकर, उसे सब्जबाग दिखाकर ठुकरा देते हैं। ऐसा वे इसीलिए करते हैं, क्योंकि उनकी पहली प्रेमिका उन्हें धोखा दे चुकी है।

कवि-स्वभाव के लोग यह अनुभव करने के लिए कि प्रेम में कितनी शान्ति और विरह में कितनी तड़प है, किसी लड़की से प्रेम करें और फिर उसे ठुकरा दें तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं। आज के व्यावसायिक युग में यह कोई बड़ी बात नहीं है। अपने पेशे के लिए कोई प्रेम करे और ठुकराये तो यह उसके लिए कोई गुनाह नहीं।

कितने लोग अफरा-तफरी में प्रेम इसीलिए कर बैठते हैं कि उन्हें भय बना रहता है कि कहीं मां-बाप उनके लिए कोई गंवार, उजड्ड लड़की न थोप दें।

एक महाशय यह आजमाइश करने के लिए कि देखूं, मैं किसी लड़की से प्रेम कर पाता हूं या नहीं, एक दूसरी जाति की लड़की से, जो सुन्दर थी और बी०ए० की छात्रा थी, दिल लगा बैठे। लेकिन जब उसने शादी का प्रस्ताव रखा तो उनकी नानी मरने लगी।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो दूसरों के लिए (अपने उन दोस्तों के लिए, जो प्रेम करने की कला नहीं जानते) प्रेम करते हैं। वे लड़कियों से मेलजोल बढ़ाकर उनके करीब आते हैं।

बहुत ऐसे भी होते हैं, जो अपनी पुरानी प्रेमिका से पीछा छुड़ाने के लिए किसी दूसरी लड़की से प्रेम कर लेते हैं।

दार्शनिक, मनहूस व गुमसुम रहनेवाले लोग यह सोचकर प्रेम कर लेते हैं कि शायद प्रेमिका उन्हें सही रास्ते पर ला देगी। लेकिन यह ध्यान रहे कि सही रास्ते पर आ जाने के बाद वे उसे ठुकरा देते हैं।

कुछ महाशय लोग केवल उन नामों की लड़कियों से ही प्रेम-सम्बन्ध बनाना चाहते हैं, जो अपने प्रेम के लिए लोक प्रसिद्ध हैं, जैसे—राधा, मीरा, लैला।

एक साहब, जिनकी प्रेम में कोई रुचि न थी, दोस्तों के भड़काने पर कि कोई लड़की उन्हें पास भी नहीं फटकने देगी, गुस्से में आकर एक लड़की से प्रेम कर बैठे। फिर क्रोध जब शान्त हुआ तो उससे किनारा कर लिया।

पैसे व धन-लोभियों की बात ही अलग है, चाहे वह धन उन्हें प्रेम करने से मिले या कत्ल करने से। वे उन लड़कियों को ही प्रेमजाल में फांसते हैं, जो अमीर होती हैं या मां-बाप की इकलौती सन्तान। क्या आपने भी कोई ऐसे प्रेमी देखे-सुने हैं? ■

"15 दिन में मैंने अपना पेट 4" कम किया"*

बिना परिश्रम अनचाहा मोटापा घटाइए—वरना आपके पैसे वापस!

तीन क्रमवार वर्जिशें, कितनी आसान... अ, ब, क.

सौना सिस्टम-900 से चित्र में दिखाई गई आसान सी वर्जिश कीजिए दिन में सिर्फ कुछ मिनट.

सौना सिस्टम-900 को करीब 20 मिनट तक पहन रखिये. ऐसा करते समय आप आराम करें.

सौना सिस्टम-900 उतार दीजिए. आप अपनी कमर को पहले से मजबूत, सपाट और कसी हुई महसूस करेंगे.

एस.सी.गुप्ता (हैदराबाद)

बुलवर्कर प्रा. लि. महता महल 15 मैथ्यु रोड, मुंबई-400 004

खेल सामग्री की सभी प्रमुख दुकानों में उपलब्ध।

पुरुषों तथा महिलाओं के लिए प्रभावी!

बुलवर्कर का सौना सिस्टम-900 खास तौर पर तैयार किया गया एक ऐसा व्यायाम-प्रोग्राम है जो कम से कम कोशिश द्वारा कमर और पेट की चरबी पिघलाता है. अनोखे कमर-पट्टा और कुछ सरल वर्जिशो के जरिये आप अपने शरीर को बड़े आराम से सुडौल बना सकते है और यह सब आप कर सकेंगे अपने ही घर में।

सौना सिस्टम-900 इतनी आश्चर्यजनक तेजी से काम करता है कि इसका इस्तेमाल शुरू करने के कुछ ही हफ्तों में आप शरीर में आये फर्क को सचमुच नाप सकते है.

मुफ़्त

अनोखा चर्बीमापक—हफ्ते-दर-हफ्ते आपकी प्रगति नापने के लिए.

शत-प्रति-शत बिना जोखिम आजमाइश योजना

सौना सिस्टम-900 की हमारी खास "घर में ही १५ दिन की आजमाइश" योजना के अंतर्गत बेहिचक आज़माइये. आजमाइश की अवधि में यदि आपको सौना सिस्टम-900 से पूरी तसल्ली न हो तो आप सारी सामग्री वापस कर दें और अपने पैसे (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लें. आपसे कोई सवाल नहीं पूछा जायेगा.

४०००० से अधिक संतुष्ट ग्राहक

यह कूपन आज ही भेजिए

बुलवर्कर प्रा. लि., 5 मैथ्यू रोड, बंबई-400 004. SS-704

कृपया मुझे सौना सिस्टम-900 घर में ही 15 दिनों की मुफ्त आजमाइश के लिए भेज दीजिए. अगर मैं इसके नतीजे से पूर्णतया संतुष्ट नही हुआ तो आजमाइशी अवधि पूरी होने के पहले ही मैं सारी चीजें वापस लौटा दूंगा और अपना पैसा (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लूंगा. कोई सवाल-जवाब नही किये जायेंगे. MN-55

कृपया उचित चौकोर में ☑ सही का निशान लगायें

☐ रजिस्टर्ड पोस्ट पार्सल से भेजें मैं रु. 238/- ड्राफ्ट/भा.पो.आ./मनी ऑर्डर न .... ता .... से भेज रहा हूं (बुलवर्कर प्रा. लि. को देय)

☐ वी.पी.पी से भेजें डिलीवरी मिलने पर मैं डाकिये को रु. 238/ देने का वादा करता हूं.

नाम ....

पता ....

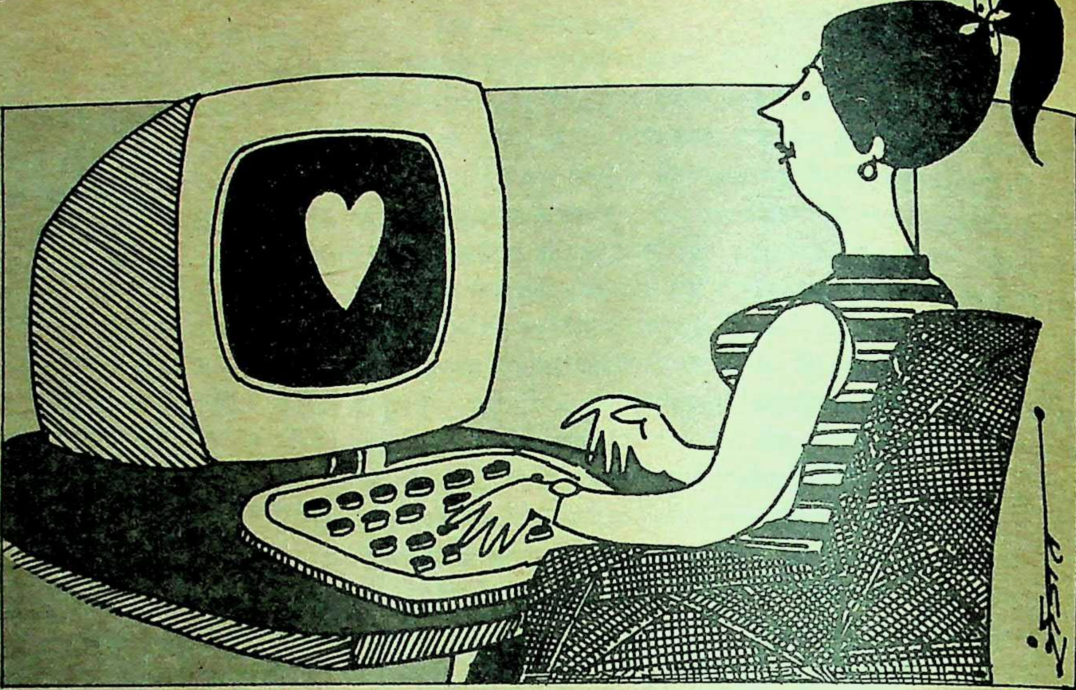
....

पिन .... हस्ताक्षर ....

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खत लिख दे सांवरिया के नाम

प्यार करने वाले प्रेम-पत्र न लिखें, यह हो ही नहीं सकता। प्रेम-पत्र पुराण की कुछ दिलचस्प झलकियां व सुझाव यहां दिए जा रहे हैं।



यदि इस समय आपको किसी के प्रेमी या प्रेमिका बनने का सौभाग्य हासिल हुआ है, तो निश्चित ही कई बार आपके जज्बात आपके काबू में नहीं रह पाते होंगे। वे मौके, बे-मौके कलम के सहारे कागज पर उतरने के लिए मचल ही जाते होंगे। ऐसे समय आपकी मनःस्थिति क्या रहती है, यह हम अच्छी तरह जानते हैं। आप ऐसे समय यही सोचते हैं न कि आपका पत्र सिर्फ आपके प्रिय के ही हाथों में पड़े। आप डरते हैं, कि किसी और के हाथों में पत्र पड़ने से कहीं आपका प्यार रुसवा न हो जाए। पत्र पढ़ने के बाद उसे फाड़कर फेंक देने का कलेजा भी किसी प्रेमी के पास नहीं होता, क्योंकि आखिर जिसे दिल-ओ-जान से चाहते हैं उसका पत्र है, कैसे टुकड़े-टुकड़े कर फाड़कर फेंक दिया जाए? जब तक इस तन में जान है आप उस पत्र को अपने दिल की तहों में छिपा कर रखना चाहेंगे। पर अपने प्रेम-पत्र को इस जालिम दुनिया की नजरों से बचाकर कैसे प्रेषित किया जाए, इसके लिए कई तरह के तरीके ईजाद किए गए हैं और किए जाते रहेंगे।

पुराने जमाने में प्याज के रस से या नीबू के रस से इस तरह के गोपनीय प्रेम-पत्र लिखे जाते थे। लिखने के बाद जब रस सूख जाता था तो पत्र एक कोरे कागज-सा ही दिखाई देता था। इन पत्रों को पाने वाला जब पत्र को आग पर गर्म करता था, तो अक्षर उभर कर सामने आ जाते थे।

आज के प्रेमी युगल जब एक दूसरे को पत्र लिखें, तो पत्र लिखने के लिए इस अनोखे तरीके का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। प्रेयसी तो हमेशा सोलह साल की ही रहती है। अतः हर साल जन्मदिन पर बर्थ-डे केक पर सोलह मोमबत्तियां सजाने के बाद आपके पास काफी मोमबत्तियां शेष रह जाती होंगी। आप ऐसा करें, कि सफेद मोमबत्तियों को पेंसिल की तरह उपयोग कर अपने प्रियतम को पत्र लिखें। यदि किसी गैर के हाथों में यह पत्र पड़ गया तो उसे तो यह एक कोरे कागज के ही समान दिखाई देगा, परंतु आपके प्रेमी महोदय जब उस कोरे कागज पर कोई वाटर कलर या स्याही फैला देंगे तो मोम से लिखे हुए सफेद अक्षर साफ उभरकर सामने आ जाएंगे। और तब बड़े मजे से प्रेम-पत्र को पढ़ा जा सकता है।

प्रेम पत्र लिखने का एक सुरक्षित तरीका यह भी है कि एक कोरे कागज को गीला करके उसे कठोर धरातल पर मेज पर या शीशे पर बिछा दें। उसके ऊपर एक दूसरा सूखा कागज रखकर उस पर तीखी नोकवाली पेंसिल से नोक गड़ाकर प्रेम-पत्र लिखें। इससे नीचे के भीगे हुए कागज पर अक्षर बन जाएंगे। पत्र पूरा करने के बाद उस ऊपर वाले कागज को फाड़कर फेंक दें। नीचे का गीला कागज जब सूख जाएगा, तो सारे अक्षर गायब हो जाएंगे और वह कागज ऐसा दिखेगा, जैसे उस पर कुछ लिखा ही नहीं है। पर जब उस पत्र को पानेवाला उसे पानी से गीला कर लेगा तो उस पर लिखे अक्षर आसानी से पढ़े जा सकेंगे।

यदि आप चाहें तो अपनी प्रेयसी को उसकी सहेली 'मनोरमा' बनकर स्त्रीलिंग भाषा में पत्र लिख सकते हैं और प्रेयसियां अपने प्रियतम को उसका दोस्त 'मनोहर' बनकर पुल्लिंग भाषा में पत्र लिख सकती हैं (वैसे ये दोनों नाम मित्र प्रकाशन प्रा०लि० की दो लोकप्रिय पत्रिकाओं के हैं)। यदि आपके घर के लोगों के हाथ ऐसे पत्र पड़ भी जाएं तो वे यही समझेंगे कि ये पत्र तो उनके इन नादान, अबोध बच्चों के दोस्तों या सहेलियों के हैं।

यदि आप इन प्रेम-पत्रों को फाड़ नहीं सकते और सबसे छुपा कर रखना चाहते हैं, सबसे छिपाकर बार-बार पढ़ना चाहते हैं तो ऐसा करें कि अपने स्कूल या कालेज की कॉपी जिस पर 'कयामत से कयामत तक' फिल्म के हीरो और हीरोइन-आमिर खान और जूही चावला का रंगीन रोमांटिक चित्र वाला मोटा कवर चढ़ा हो, उस कवर के अन्दर उस पत्र को तह खोलकर छिपाकर रखें। जब इच्छा हो तो पढ़कर वापस अन्दर रख दें। किसी को भनक तक नहीं होगी।

और अब, २१वीं सदी में जब कम्प्यूटर युग आ जाएगा, तो प्रेम-पत्रों के आदान-प्रदान में तो और भी सुविधा हो जाएगी। प्रेमी-प्रेमिकाएं अपने-अपने प्रेम-पत्र कम्प्यूटर पर कम्पोज करके फ्लॉपी डिस्क पर रिकॉर्ड करके अपने प्रिय को भेज दिया करेंगे, जिसे वे अपने कम्प्यूटर में रिप्रोड्यूस करके पढ़ लिया करेंगे। इन प्रेम-पत्रों को सुरक्षित रखना भी आसान होगा क्योंकि इनका कोडवर्ड सुरक्षित रहेगा, जो हर किसी को नहीं मालूम रहेगा।

उपरोक्त इन तरीकों में से, प्रेम-पत्र लिखने के लिए जो भी तरीका आपको उपयुक्त लगे, आप उसका प्रयोग कर सकते हैं। और यदि आपके पास कोई दूसरे तरीके भी हों, तो हमें अवश्य बताएं, ताकि अधिक से अधिक प्रेमीजन उससे लाभ उठा सकें।

—डॉ० अरुणा शास्त्री

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Godrej®

सौदा एक—फ़ायदे अनेक!

बेहतर डिज़ाइन के कारण अंदर ज़्यादा जगह

ख़ास गोदरेज डिज़ाइन के फलस्वरूप नये 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर में सामान रखने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा जगह मिलती है. देखिए, इसमें है सबसे बड़ी सब्ज़ी ट्रे. बेहतर व्यवस्थित डोर पैनल के साथ सबसे बड़ा बोतल रैक. 165 लीटर में पहले कभी इतनी जगह नहीं मिली.

सब तरह से नया मज़बूत कम्प्रेसर और पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन

उन्नत तकनीक के फलस्वरूप तैयार किया गया है एक नया मज़बूत कम्प्रेसर. साथ में है बेहतर पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन. इन दोनों के सहज सहयोग से नया गोदरेज ज़्यादा तेज़ी से ठंडा करता है. साथ ही बिजली भी बचाता है.

मनपसंद चुनाव के लिए सबसे ज़्यादा रंग

केवल गोदरेज में ही मनपसंद चुनाव के लिए क्लासिक व्हाइट के अलावा इतने और आकर्षक रंग मिलते हैं : डेज़र्ट सैंड, कूल ब्लू, स्प्रिंग ग्रीन तथा इलेक्ट्रिक रेड़. अब सनशाइन यलो भी! और बाहरी रंगरूप टिकाऊ होने के साथ-साथ इतना शानदार कि आप एक नजर में ही कह उठें—बस, लाजवाब!

नया गोदरेज 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर. इससे बेहतर सौदा और कहां?

नया गोदरेज 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर. इससे बेहतर सौदा और कहाँ?

Godrej **165 लिटर रेफ़्रिजरेटर**

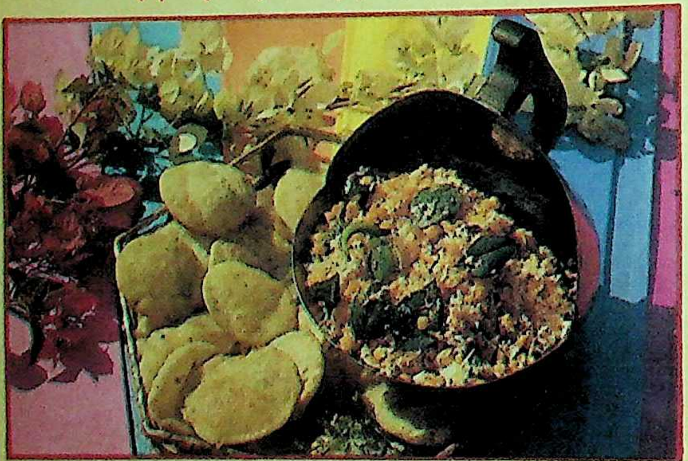
सचमुच बेजोड़

HTA 2364 R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

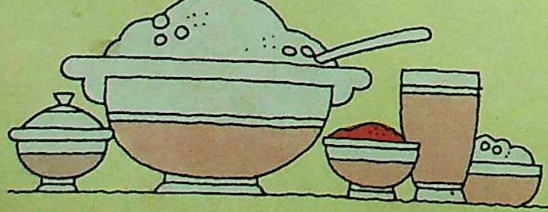
ed by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सरल और स्वादिष्ट



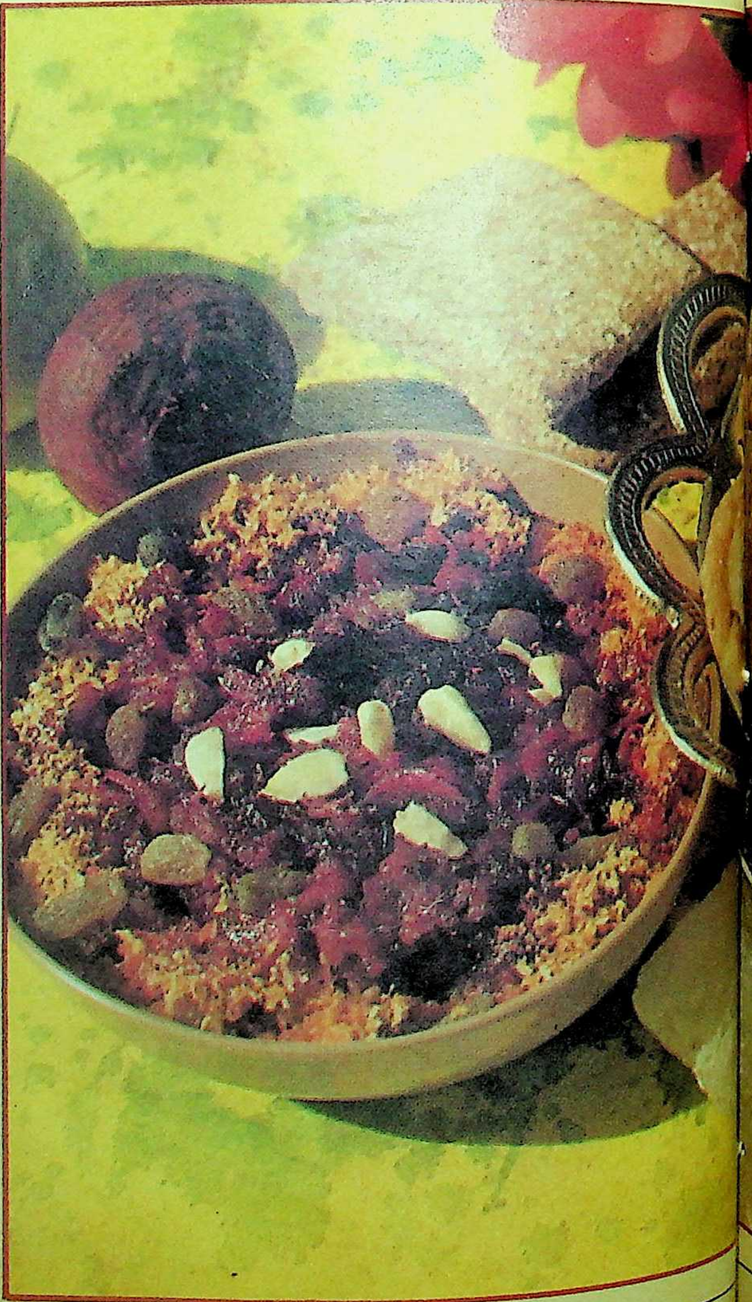
चने की दाल का उपमा, मेथी-आलू की फुलकी

होली का त्यौहार मिलने-मिलाने, मौज-मस्ती और हंसने-हंसाने का त्यौहार है। होली के दिन ही नहीं, होली के बाद भी होली मिलन का रंगीन उल्लास खिलता रहता है। उस समय होली से पहले बनाए गए आम मीठे-नमकीन से ही काम नहीं चलता। कुछ विशिष्ट भी पेश करने का हर गृहिणी का मन करता है। ऐसे ही मौकों के लिए बनाए हैं हमने ये व्यंजन, तीखे-मीठे और रंगीले। बनाने में सरल, स्वाद में बिलकुल अलग।



इन्स्टैन्ट गुझिया करारी

सामग्री: मैदा २५० ग्राम, २५० ग्राम पेठे की मिठाई के टुकड़े, गजक २०० ग्राम, पिसी छोटी इलायची १/२ छोटा चम्मच, सफेद तिल एक बड़ा चम्मच, मोयन के लिए घी एक बड़ा चम्मच, तलने के लिए घी, एक चुटकी खाने वाला पीला रंग। विधि: एक चम्मच मैदा अलग करके बाकी को मोयन देकर पानी के साथ कड़ा सान लें जैसे गुझिया के लिए सानते हैं। अलग किये हुए एक बड़ा चम्मच मैदा को पानी व रंग के साथ घोलकर गाढ़ा घोल बना लें। पेठे और गजक को कस लें और मिला लें। इसी में इलायची का पाउडर भी मिला दें। तिल को सूखा ही बहुत हलका भूनकर तश्तरी पर फैला दें। मैदे की गुझिया बनाने के लिए लोई बनाकर पतली पूरी बेल लें। पूरी के आधे भाग में पेठे का मिश्रण थोड़ा-थोड़ा फैलाएं और पूरी को दोहरा कर गुझिया का आकार दे दें। फिर मैदे के रंगीन घोल को ऊपर उंगली से लगाकर तिल में लपेट लें। गरम घी में तलकर पेश करें।



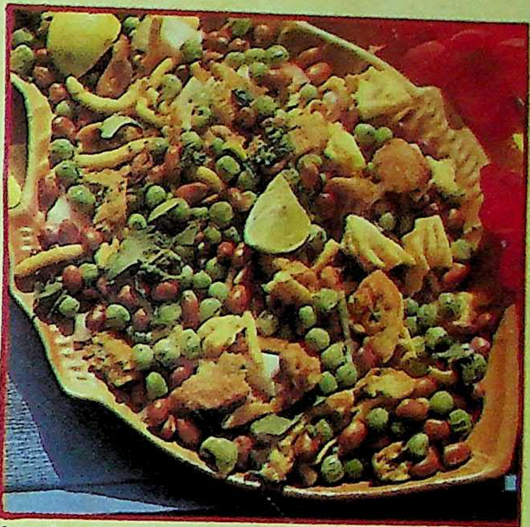
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छुई-मुई नारंगी कोफ्ते

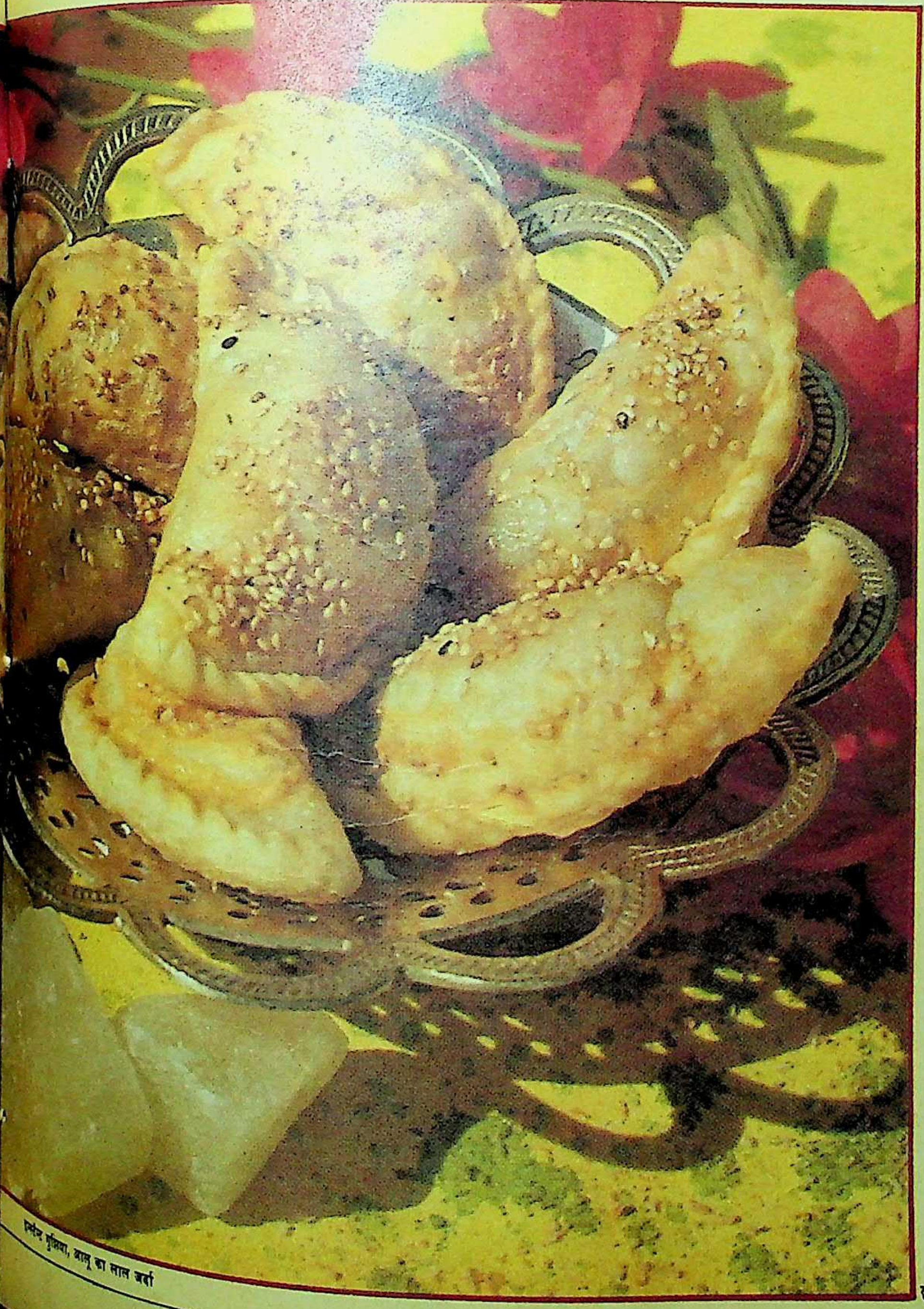
सामग्री : बढ़िया चावल १०० ग्राम, पनीर ३०० ग्राम, डबलरोटी के स्लाइस ४-५, खट्टी नारंगी या खट्टे सन्तरे २, खानेवाला नारंगी रंग, प्याज एक महीन कतरा हुआ, अदरक का रस एक छोटा चम्मच, हरी मिर्च महीन कतरी २, हरी धनिया महीन कतरी हुई १/२ कप, नमक अन्दाज से, महीन कसा हुआ सन्तरे के छिलके का पीला भाग १/२ छोटा चम्मच, नारंगी का रस एक बड़ा चम्मच,

छुई-मुई करारे कोफ्ते



पिड़ता किन्दा पप्पू

शकरकन्द की बरफी, बेसनी साकें



पनीर गुझिया, आलू का लाल जर्दा

छाया : बी०एन० तंखा

बेकिंग पाउडर १/२ छोटा चम्मच, तलने के लिए घी।

विधि : चावल को लगभग दो घण्टे भीगा रहने दें। फिर उबलते पानी में दो-तीन मिनट पकाकर पानी खूब निथार लें। डबलरोटी के स्लाइस को भुरभुरा लें। चावल पीस लें और पनीर के साथ मसल लें। अब रोटी, चावल, नारंगी का रस, रंग, प्याज, अदरक का रस, हरी मिर्च, संतरे का छिलका व नमक को मिला लें। बेकिंग पाउडर भी मसलते समय मिला दें। फिर सारे मिश्रण को हलके हाथों से पीस लें। सन्तरे की फांकों का छिलका सावधानी से निकाल लें। छिले गूदे पर नमक छिड़क दें, हरी धनिया मिला दें। घी गरम करें। एक-एक नारंगी के टुकड़े पर पनीर का मिश्रण चढ़ा के गोलियां बनाएं व खूब गरम घी में सावधानी से तल लें। तलते समय ज्यादा न हिलाएं और गरम-गरम सर्व करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"काश, मैं पहले जान पाती कि परिवार में हम सभी के बालों को साबुन नुकसान पहुँचा रहा है!"

"लेकिन अब, उनके बाल स्वास्थ्य से चमकते नज़र आते हैं."
"और मेरा हृदय गर्व से फूला नहीं समाता."

साबुन वास्तव में आपके बालों को नुकसान पहुँचा सकते हैं

ज़रा गौर कीजिए! बालों की देखभाल का सबसे बढ़िया तरीका जो मैं जानती थी, वो था, उन्हें साबुन से धोना और तेल डालना. वो तो मेरी पड़ोसन मीना ने मेरी आँखें खोलीं... उसने बताया कि साबुन तो वास्तव में बालों को नुकसान पहुँचाते हैं. साबुन बालों के कुदरती तेल को धो डालते हैं, जिससे वे खुश्क, छूने में रूखे और बेरौनक-बेजान नज़र आते हैं!

नया क्लिनिक प्लस प्रोटीन युक्त शैम्पू

मीना ने मुझे नया क्लिनिक शैम्पू आज़माने की राय दी. इसमें प्रोटीन है, जो किसी साबुन में नहीं. इसलिए सचमुच यह आपके बालों के लिए स्वास्थ्यप्रद है. देखिए न, उसके परिवारवालों के बाल कितने साफ़ और स्वास्थ्य से दमकते नज़र आते हैं!

स्वास्थ्य से दमकते साफ़ बाल

आश्चर्य की बात है! नया क्लिनिक प्लस इतना गुणकारी और गाढ़ा है कि इससे बाल पूरी तरह साफ़ हो जाते हैं. इतना ही नहीं, इसका विशेष फ़ार्मूला बालों को उनके सिरों तक पूरी मज़बूती देने में सक्षम है, जिससे न बालों को नुकसान पहुँचता है और न वे आसानी से टूटते हैं. बाल मज़बूती से बढ़ते हैं. देखने और छूने में भी ज़्यादा स्वस्थ लगते हैं. उनमें सचमुच स्वास्थ्य की एक विशेष चमक-दमक आ जाती है.

इसके अलावा नया क्लिनिक प्लस इतना सौम्य है कि मैं उसे चाहे जितनी बार इस्तेमाल कर सकती हूँ, यहाँ तक कि बच्चों के बालों के लिए भी.

अपने परिवार को नये क्लिनिक प्लस शैम्पू की विशेष देखभाल अवश्य दीजिए.

और फिर देखिए उनके बाल स्वास्थ्य से कैसे दमकते नज़र आते हैं।

नया
क्लिनिक प्लस
स्वास्थ्य से दमकते साफ़ बालों के लिए
प्रोटीनयुक्त शैम्पू

HTA-2224

हिन्दुस्तान लीवर लिमिटेड का एक उत्कृष्ट उत्पादन.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

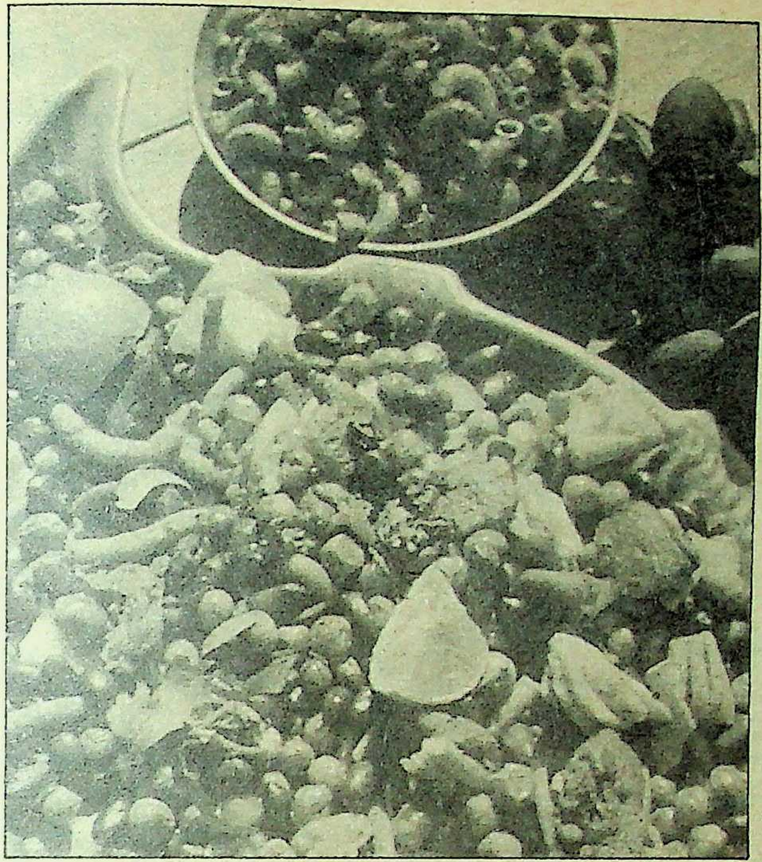
मेथी-आलू की फुलकी

सामग्री: मेथी १०० ग्राम, आलू २०० ग्राम उबले व छिले हुए, मैदा १०० ग्राम, सूजी ५० ग्राम, बेकिंग पाउडर एक छोटा चम्मच, गरम मसाला एक छोटा चम्मच, जीरा भुना-पिसा एक छोटा चम्मच, एक चुटकी हल्दी, एक चुटकी हींग, अदरक बारीक कतरा हुआ एक छोटा चम्मच, तेल मेथी के लिए २ छोटे चम्मच, तलने के लिए अलग से तेल या घी, नमक-मिर्च आवश्यकतानुसार।

विधि: मैदे में बेकिंग पाउडर, सूजी व नमक मिला कर छान लें। इसमें भुना जीरा मिला दें। मेथी की केवल पत्तियां काट के अलग कर लें। उबलते पानी में पांच-सात मिनट डालकर निकाल लें। पानी निथार दें। बारीक पीस लें। १-१/२ छोटा चम्मच तेल गरम करें। उसमें हींग डालकर मेथी को भून लें। भूनते समय हल्दी, मिर्च, नमक डाल दें। जब मेथी की खुशबू आने लगे तो उतार लें। अब मेथी को आलू, गरम मसाला, अदरक व नमक-मिर्च के साथ मिलाकर खूब मैश कर लें। फिर इसी मिश्रण के साथ मैदे को सान लें। यदि सूखा रह जाए तो पानी का छींटा दे दें। कड़ा-कड़ा ही सानें। अब तेल को गरम करने के लिए चढ़ा दें। मैदे के मिश्रण की बड़ी-सी रोटी बेलकर ढक्कन या छोटी कटोरी से छोटी-छोटी पूरियां काट लें। गरम तेल या घी में तलकर इमली की चटनी के साथ पेश करें।

पिड़ता किन्दा पप्पू

सामग्री: पोहा या लाई एक कप, हल्दी १/२ छोटा चम्मच, लाल चना भिगोने के बाद छौंका हुआ १/२ कप, तली मूंगफली १/२ कप, मटर ३/४ कप नमक के साथ उबली हुई, सेव आधा कप, १०० ग्राम बेसन की पकौड़ी आधे-आधे टुकड़ों में कटी हुई, प्याज २ मध्यम आकार के कतरे हुए, कतरी हरी धनिया एक बड़ा चम्मच, करी पत्ता ७-८, हरी मिर्च चिरी हुई ३-४, हींग एक चुटकी, राई १/२ छोटा चम्मच, मूंगफली का तेल या रिफाइण्ड ऑयल १/१-२ बड़ा चम्मच, नीबू एक, नमक अन्दाज से।



विधि: एक चौड़े से फ्राइंग पैन में या कड़ाही में तेल गरम करें। उसमें हींग का छौंक लगाएं, फिर हल्दी, राई और करी पत्ता डाल दें। राई पटपटाने लगे तो पोहा डाल दें। हलका सा उलट-पलट कर बाकी सारी सामग्री डाल दें। अच्छी तरह मिल जाने पर ऊपर से नीबू छिड़ककर पेश करें।

चने की दाल का उपमा

सामग्री: चने की दाल २०० ग्राम, आधा ताजा नारियल कसा हुआ, नीबू एक, लाल सूखी मिर्च २, उड़द की दाल एक बड़ा चम्मच, मोटी राई एक छोटा चम्मच, करी पत्ता (मीठी नीम) पन्द्रह-बीस पत्ते, हरी मिर्च चिरी हुई ४-५, प्याज दो (चार-चार टुकड़ों में कटे हुए), पिसी हल्दी १/२ छोटा चम्मच, हींग एक चुटकी, एक इंच टुकड़ा अदरक कतरा हुआ, छौंक के लिए मूंगफली का तेल या रिफाइण्ड ऑयल, नमक अन्दाज से।

विधि: चने की दाल को रात भर भिगो दें। उसके बाद एक चौड़े मुंह की देगची में तेल गरम करें। उसमें हींग, लाल मिर्च, उड़द की दाल पहले डालें, फिर राई, अदरक, हरी मिर्च, करी पत्ता डाल दें। जब करी पत्ता तल जाए तो हल्दी व प्याज के टुकड़े डाल दें। प्याज हलकी पारदर्शी होने पर चने की दाल इस मिश्रण में डाल दें, फिर नमक डालकर धीमी आंच पर पकाएं। तीन-चार मिनट बाद नारियल डाल दें और मिश्रण को मिलाकर ढंक दें। पानी डालने की जरूरत नहीं होगी, लेकिन यदि मिश्रण बहुत सूखा लगे तो पानी का हलका सा छींटा दे दें। सर्व करने से पहले कुछ बूंदें नीबू का रस डाल दें। गरम या ठण्डा करके पेश करें।

गोल-मोल कुरमुरा

सामग्री: एक छोटा पैकेट गोल स्पैगेट्टी, तलने के लिए घी या रिफाइण्ड ऑयल, नमक मिर्च अन्दाज से, अमचूर अन्दाज से।

विधि: फ्राइंग पैन में घी गरम करें और स्पैगेट्टी को खुले घी में गुलाबी तल के निकाल लें। निकालते ही कागज पर फैला दें ताकि अतिरिक्त चिकनाई कागज सोख ले। फिर नमक, मिर्च और अमचूर छिड़क कर रख लें। चाय, कॉफी या ठण्डे पेय के साथ स्वादिष्ट लगता है।

आलू का लाल जर्दा

सामग्री: बड़े आलू ६, चुकन्दर मध्यम आकार के २, चीनी ४ बड़े चम्मच, पिसी इलायची एक छोटा चम्मच, केवड़ा जल कुछ बूंद, किशमिश २० ग्राम पानी में भिगो दें), बादाम १० नग कतरे हुए, केसर कुछ धागे, नारियल का रंगीन बुरादा (ऐच्छिक), तलने के लिए घी।

विधि: चुकन्दर को उबाल लें। चीनी की दो तार की चाशनी बना लें। एक चौड़े फ्राइंग पैन में खुला घी तलने के लिए खूब गरम करें। फिर आंच धीमी कर दें। आलुओं को छीलकर घी के ऊपर मोटा-मोटा कसें, ताकि आलू के लच्छे आपस में चिपट न पाएं। थोड़ा-थोड़ा करके कसें। जब लच्छे गुलाबी, करारे तल जाएं तो उन्हें एक कागज पर निकाल लें ताकि अतिरिक्त चिकनाई कागज सोख ले। फिर चुकन्दर कस लें। आलू और चुकन्दर के लच्छे चीनी की चाशनी में डाल दें। ऊपर से केवड़ा, केसर, इलायची, किशमिश डाल दें। आंच पर थोड़ी देर उलट-पलट कर उतार लें। बादाम व रंगीन नारियल के बुरादे से सजा कर पेश करें।

—मनोरमा की रसोई से

बेसनी सार्के

सामग्री: २५० ग्राम मैदा, २०० ग्राम बेसन, १/२ चाय का चम्मच अजवाइन, एक चुटकी हींग, १/२ चाय चम्मच पिसी लाल मिर्च, ४०० ग्राम घी, नमक आवश्यकतानुसार, अमचूर एक चाय का चम्मच।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरा मनपसन्द दावती व्यंजन

श्रीमती शशि गुप्ता स्वभाव से मिलनसार एवं हंसमुख हैं। बाटिक चित्रकला में दक्ष शशि जी की हॉबी बागवानी करना और घर में नित-नये व्यंजन बनाना और अतिथियों को खिलाना है। प्रस्तुत है इनके द्वारा बनाये जाने वाले एक खास व्यंजन की विधि।

स्पेशल परवल

सामग्री: २५० ग्राम परवल, १०० ग्राम कच्चा नारियल कसा हुआ, ४ छुहारे बारीक कटे हुए, २० किशमिश, १० काजू बारीक कटे हुए, १ छोटा टुकड़ा अदरक बारीक कटा हुआ, ४ हरी मिर्च बारीक कटी हुई, ४ नीबू, थोड़ी हरी धनिया, नमक अंदाज से।

विधि: परवल का छिलका उतार लें, भरवां बनाने की विधि के अनुसार बीच में कट लगाकर गूदा निकाल दें, फिर इन्हें उबाल कर ठण्डा होने तक रख दें, कच्चा नारियल, कसा हुआ छुआरा, किशमिश, काजू, अदरक, धनिया, हरी मिर्च, नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाकर एक नीबू निचोड़ दीजिए। उबाले हुए परवल को ठण्डा करके उसमें यह मसाला खूब अच्छी तरह भर दीजिए। फिर इन्हें ढक्कनदार कांच के डोंगे में रखकर, उसमें तीन नीबू निचोड़ दीजिए, कुछ देर के लिए फ्रिज में रख दीजिए जब खाना हो तो निकाल कर खायें।

नोट: ये दो-तीन दिन तक खराब नहीं होते।

—शशि गुप्ता

विधि: पहले मैदे को २ बड़ा चम्मच घी और १/२ चम्मच नमक डालकर गूंध लें उसके बाद बेसन में एक चम्मच नमक, अमचूर, पिसी लाल मिर्च, हींग, अजवाइन और २ चम्मच घी डालकर कड़ा सान लें। उसके बाद मैदे की लोई बनाकर बीच में बेसन की लोई भरें। अब इसे बेलकर चाकू से मनपसंद आकार की लम्बी या चौकोर सार्के काटकर धीमी आंच में गुलाबी होने तक तलें।

शकरकन्द की बर्फी

सामग्री: २५० ग्राम मोटी शकरकन्द, दूध एक लिटर, चीनी २५० ग्राम, २ बड़ा चम्मच नारियल का बुरादा, असली घी २ चम्मच, ४ चांदी के वर्क, १/४ चम्मच इलायची का चूर्ण, खानेवाला हरा रंग २ बूंद, थोड़ा-सा नारियल का बुरादा अलग से रंगा हुआ (सजाने के लिए)।

विधि: शकरकन्द को धोकर छील लें और कस लें। एक भगौने में दूध गर्म करें और उसमें कसी शकरकन्द डाल कर तब तक पकाएं, जब तक सारा दूध सूख न जाए। दूध सूखने के बाद नारियल का बुरादा डालकर भूनें और उतार लें। एक दूसरे भगौने में चीनी की ढाई तार की चाशनी बनाकर उसमें शकरकंद का मिश्रण डालिए। इसमें घी, इलायची व खानेवाला हरा रंग भी डाल दीजिए। एक थाली में घी लगाकर बर्फी जमा लीजिए ऊपर से चांदी के वर्क से सजा लीजिए। इस पर रंगीन नारियल का बुरादा बुरक दीजिये।

—अनिता दुबे

नमकीन गुझिया

सामग्री: एक कप हरी मटर के दाने, २ मध्यम आकार के आलू, २०० ग्राम बेसन, ५० ग्राम सूजी (महीन), एक छोटा चम्मच गरम मसाला, एक छोटा चम्मच अमचूर, एक छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, नमक अंदाज से, तलने के लिए तेल, मोयन के लिए एक बड़ा चम्मच तेल।

विधि: बेसन छानकर उसमें सूजी, तेल व नमक डालकर गूंध लें। मटर और आलू को उबाल लें। कड़ाही में घी गरम करके मसाले डालकर मटर डाल दें। कुछ देर बाद इसमें अमचूर मिला दें। बेसन की पूरी बनाकर उसमें मटर और आलू के मिश्रण को भरकर गुझियां बना लें। जब सारे गुझियां तैयार हो जायें, तो इन्हें तल लें। ये गुझियां चटनी या टोमैटो सॉस के साथ बहुत स्वादिष्ट लगेंगी।

सोया बड़ा

सामग्री: एक कटोरी चने की दाल, ५० ग्राम सोया की भाजी, ५-६ हरी मिर्च, थोड़ा सा अदरक, नमक अंदाज से, तलने के लिए घी।

विधि: चने की दाल को भिगो दें। दूसरे दिन सुबह पीस लें। सोया की भाजी बारीक-बारीक काट लें। पिसी हुई दाल में सोया की भाजी तथा हरी मिर्च व अदरक बारीक काटकर मिला दें। इसमें नमक मिलाकर खूब अच्छी तरह फेंटें। अब हथेली पर पानी लगाकर इस मिश्रण के बड़े बनाकर गरम घी में तल लें।

—आभा पाण्डे

निप्पट

सामग्री: एक कप चावल का आटा, आधा कप मैदा, एक चम्मच सफेद तिल, नमक तथा मिर्च अंदाज से।

विधि: चावल के आटे में मैदा, तिल, नमक तथा मिर्च मिला कर गूंध लें। अब इस मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर प्लास्टिक की शीट पर फैलाकर पूरी के आकार में बेल लें। सारी पूरियां बेलने के बाद घी गर्म कर तल लें।

सुंडल

सामग्री: दो कप काबुली चने, छः हरी मिर्च, थोड़ी सी हींग, दो चम्मच राई, एक कप कसा हुआ नारियल, आधा नीबू, नमक अंदाज से, दो बड़ा चम्मच तेल।

विधि: चने को भिगो दें। दूसरे दिन सुबह नमक डालकर कुकर में चनों को उबाल लें। इसके बाद कड़ाही में तेल गरम करके राई, हींग, हरी मिर्च से छौंक लगा कर उबले चनों को डाल दें। फिर नारियल डालकर पांच मिनट तक पकायें। आंच से उतारकर नीबू का रस मिला दें।

कड़बू

सामग्री: एक कटोरी चावल, चौथाई कप उड़द की दाल, आधा नारियल, एक छोटा टुकड़ा अदरक, नमक, मिर्च अंदाज से।

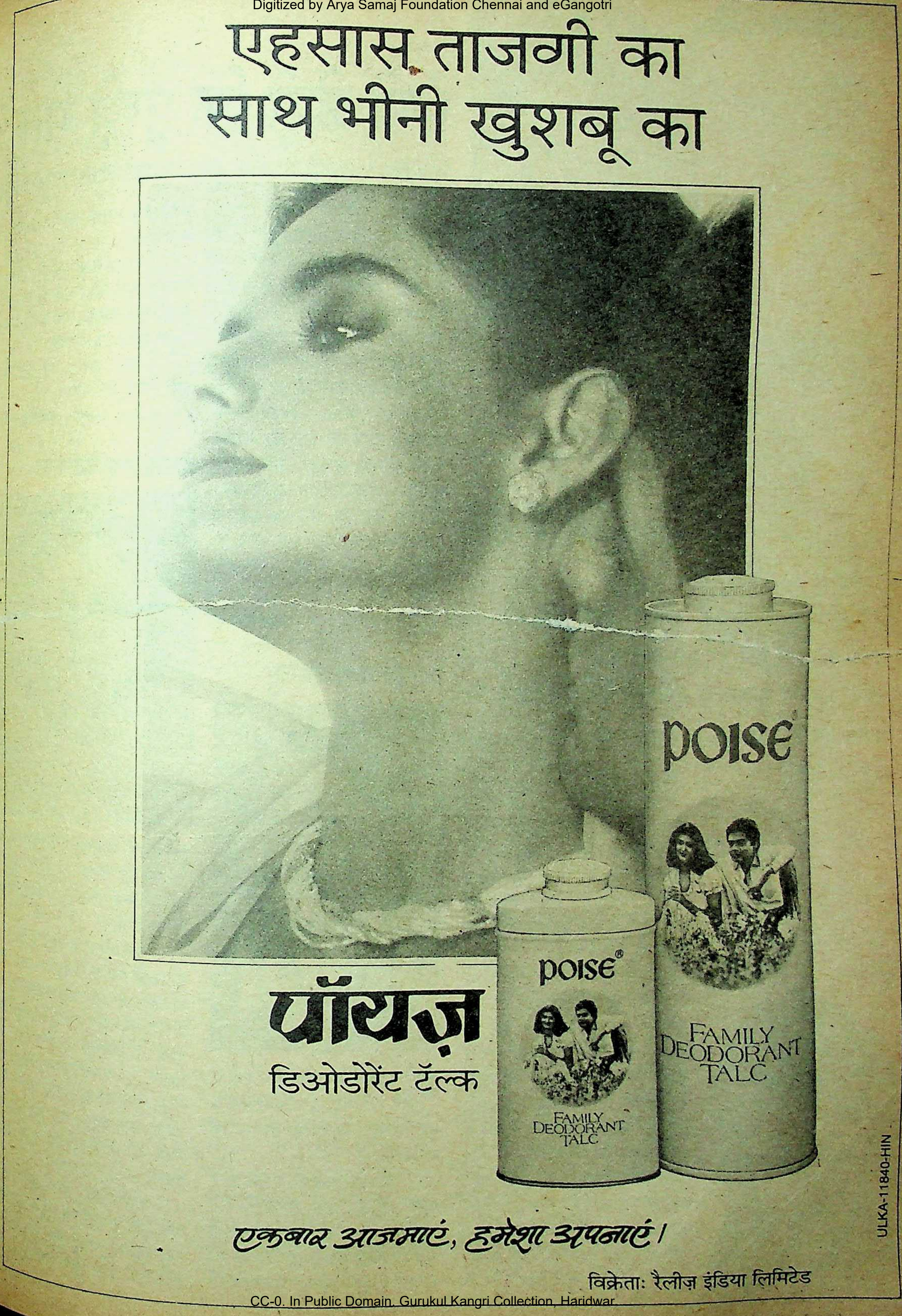
विधि: चावल को भिगो दें। दो घण्टे बाद पीसकर, बीस मिनट तक आग में पकायें। नारियल कस लें। तेल गरम कर उसमें राई तथा जीरे का छौंक लगाकर दाल डाल दें। इसमें मिर्च, नमक तथा अदरक बारीक काट कर डाल दें। पांच-दस मिनट बाद आंच से उतार कर नारियल मिला दें।

चावल को भिगोकर, पीसकर एक बर्तन में आंच पर चढ़ा दें। इसे लगातार चलाती रहें, नहीं तो गुठली पड़ जायेगी। जब रोटी के गूंधे आटे के समान कड़ा हो जाये तो आंच से उतार लें। ठण्डा होने पर हथेली पर पानी का हाथ लगाकर थोड़ा आटा रखकर फैला लें। इसके बीच में दाल, नारियल का मिश्रण रखकर गुझिये का आकार दें। सारी गुझियों को भाप में दस मिनट तक पकायें।

—रमा पाण्डे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऐसी झेंपी कि पूछो मत !

हर युवती के जीवन में ऐसे क्षण अनायास आ जाते हैं, जब वह अपनी कही या दूसरों की कही बात पर बुरी तरह झेंप उठती है, गाल गुलाल हो उठते हैं। पाठिकाओं द्वारा प्रेषित ऐसे ही कुछ चुने हुए प्रसंग यहां दिए जा रहे हैं।

जब इशारा समझ नहीं पाई

मैं एक अखबार के दफ्तर में काम करती हूं। मैं विज्ञापन प्रबन्धक हूं, अतः मेरा वास्ता कई तरह के लोगों में पड़ता है, जिनमें कई तो बहुत ही शिक्षित होते हैं, कई बहुत ही बोर करते हैं। एक विज्ञापनदाता हमारे अखबार में नियमित रूप से विज्ञापन देते हैं, मगर वह साहब एकदम चिपकू हैं। आकर बैठेंगे तो बस उठने का नाम ही नहीं लेंगे और बहुत ही बोर करेंगे।

एक दिन मैं अपने सहयोगियों के साथ बैठी बातें कर रही थी, कि बीच में उन सज्जन का जिक्र आ गया। उस दिन मैंने अपनी सारी भड़ास निकाल दी, "अरे, वह मोटा गंजा इतना दिमाग खाता है कि पूछो मत। हर बार उसे विज्ञापन के बारे में समझाओ और फिर पैसे के पीछे उससे झिक-झिक करो। पता नहीं, कहां से आ जाते हैं पागल!" मैं तो मगन होकर उन्हें अपनी बात सुना रही थी। मैंने ध्यान ही नहीं दिया, कि मेरे सहयोगी मुझे काफी देर से कुछ इशारा भी कर रहे हैं। जब उन्होंने देखा कि मैं उनके इशारे नहीं समझ रही, तो उन्होंने जोर से कहा कि कोई क्लाइंट आया है। जाओ, विज्ञापन ले लो।" और जैसे ही मैं पीछे घूमी, कि दंग रह गयी। मेरे पीछे वही सज्जन न जाने कितनी देर से खड़े थे। मुझे देखते ही वह मुस्करा कर बोले, "चलिए, विज्ञापन ले लीजिए। मगर इस बार वह मोटा, गंजा, पागल आपका सिर नहीं खाएगा।" इतना सुनना था कि वहां बैठे मेरे सहयोगी और अन्य लोग ठहाका लगाकर हंस दिये और मैं इतनी बुरी तरह से झेंपी, कि बस पूछिये मत!

—प्रीति लंगू

आप ही बता दीजिए

उस समय मैं ब्यूटीशियन का कोर्स कर रही थी। इस सिलसिले में मुझे परफ्यूम लगाने के तौर-तरीके बताये गये थे।

बात मेरी सहेली के विवाह के समय की है। जब मैं और मेरी सहेलियां दुल्हन को जयमाल डालने के लिए स्टेज पर ले जा रहे थे, तो वरपक्ष के लड़के हम पर परफ्यूम स्प्रे करने लगे। मना करने पर भी नहीं माने।

अंततः मैं बोल पड़ी, "पता भी है, परफ्यूम स्प्रे कहां किया जाता है?" एक लड़का तड़ से बोल पड़ा, "आप ही बता दीजिए।"

उसके उत्तर को सुनकर मैं बुरी तरह झेंप उठी।

—कु० ज्योति अरोड़ा

दास्तान-ए-पेटीकोट

तब मेरी शादी हुए मुश्किल से साल भर ही बीता था और मुझे घर गृहस्थी सम्भालने का कोई-अनुभव भी नहीं था।

हुआ यह कि मेरी चचेरी ननद की शादी तय हुई। इनके चाचाजी का परिवार व हमलोग सब कानपुर में ही रहते थे और शादी कानपुर से ही होनी थी। शादी के एक दिन पहले तिलक के अवसर पर चाचाजी के यहां खाना-पीना था। घर लौटते-लौटते हमें बहुत रात हो गई। हम दोनों भी शादी के काम के कारण थकान से चूर थे।

चाचाजी के यहां तिलक समारोह में जाने से पहले ही हमारे यहां धोबिन कपड़े लेने आ गयी थी और मैंने अन्य सब कपड़ों के साथ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इनका रात में पहनने वाला पायजामा भी धुलने के लिए डाल दिया था। जब तिलक के बाद हम लोग वापस लौटे, तो इन्होंने कपड़े बदलने को अपना पायजामा मांगा। पर वह तो धोबिन ले जा चुकी थी। सोचा आलमारी से दूसरा निकाल कर दे दूं तो याद आया, चाभी तो शादी के घर में ही भूल आई हूं, जो हमारे घर से दस किलोमीटर दूर था। पतिदेव में भी अब इतनी शक्ति नहीं रह गयी थी कि रात में स्कूटर चलाकर इतनी दूर से चाभी का गुच्छा ले आयें।

मैंने सुझाया, "क्यों नहीं पैण्ट पहन कर आप सो जाते?" पर इनको पैण्ट पहन कर कभी नींद आती ही नहीं थी। सोचा, अपनी साड़ी को लुंगी का रूप दे दूं? पर इन्होंने कहा, "लुंगी पहन कर हमें बड़ी असुविधा होती है।" अब क्या हो? मैंने एक रास्ता निकाला। डरते-डरते इनसे कहा, "अगर बुरा न मानें, तो मेरा पेटीकोट पहन कर सो जाइये। इस समय वैसे ही एक बज रहा है। सुबह उठते ही फिर शादी के घर में जाना है ही।" खैर, बड़ी ना नुकूर के बाद ये राजी हो गये।

सुबह कॉलबेल सुनकर मेरी नींद खुली। दरवाजा खोला, तो दरवाजे पर ससुरजी खड़े थे। वे भी शादी में शामिल होने लखनऊ से आये थे। बातचीत की आवाज सुनकर अलसाये हुए ये भी बिस्तर से उठकर सीधे वहीं आ गये। ससुरजी ने पेटीकोट पहने अपने लाड़ले बेटे को सिर से पैर तक गौर से देखा। तमतमाये मुंह से इनसे केवल इतना कहा, "जाओ, कपड़े बदल कर आओ।" फिर मानो अपने से ही बोलते हुए बाथरूम की ओर चल दिये, "मर्दों ने मूंछें मुड़ाईं तो मुड़ाईं अब नौबत यहां तक आ पहुंची है। लानत है इन लड़कों पर।"

काटो तो खून नहीं, शर्म और झेंप के कारण मेरे तो होंठ ही नहीं खुल रहे थे।

—श्रीमती शशि जौहरी

ऐसी शर्म आयी, कि...

बात उस समय की है, जब मैं आकाशवाणी के बंबई केन्द्र में कार्यरत थी। मैं प्रशासन विभाग में थी, जहां ज्यादातर कर्मचारी मराठी-भाषी थे। उस वक्त मुझे मराठी का बिलकुल ज्ञान नहीं था, इसलिए मैं उनकी बातें समझ नहीं पाती थी। उस बड़े कार्यालय में मैंने अपने लिए एक अंतरंग सहेली ढूंढ़ ली थी। उसका नाम था कुसुम। हम जैसे एक दूसरे के लिए ही बने थे। हमारी दोस्ती दोस्ती की मिसाल बन गयी।

अचानक एक दिन मुझे उस वक्त सदमा लगा, जब मुझे यह पता लगा, कि कुसुम की शादी तय हो गयी है। मैं यही सोच-सोच कर घुल रही थी, कि कुसुम के बिना मैं कैसे रहूंगी। जब मैंने अपनी मन की व्यथा कुसुम से कही तो जीवन-साथी पाने की मदहोशी में खिलखिलाते हुए उसने कहा, "अरे पागल, शादी तो सबको करनी ही पड़ती है। अच्छा बता, जब तू शादी करेगी तो मैं अकेली नहीं रह जाऊंगी क्या?" लेकिन मेरी समझ में न आता था। खूब रोने से मेरी आंखों में सूजन आ गयी थी। दफ्तर में बिना बताये ही सब समझ गये थे कि कुसुम के वियोग से मेरी आंखें भरी-भरी हैं। हमारे निदेशक के निजी सचिव ने कुसुम से दिल्लगी करते हुए कहा, "तुम्हारा कोई देवर वगैरह हो तो इसके लिए भी देख लो। फिर तुम दोनों का सदा का साथ हो जायेगा।"

"नहीं मेरा तो कोई देवर नहीं है।" कुसुम मुस्करा दी थी।

"तो फिर मुझे बना लो।" उसने झट कहा, तो पूरा कमरा खिलखिलाकर हंस पड़ा। चूंकि ये सारी बातें मराठी में थीं, इसलिए मैं कुछ समझ नहीं पायी। पर मात्र सबका साथ देने के लिए मैं भी हंसने लगी। मुझे हंसते देखकर सभी और जोर से हंसने लगे। कुसुम चट मेरे पास आकर बोली, "तू क्यों हंस रही है पागलों-सी? पता है, उसने क्या कहा?" जब मैंने सुना तो मैं शर्म से लाल हो उठी।

—निर्मला सुरेन्द्रन

इशारा मेरी ओर है

मेरी शादी हुए अभी बीस दिन ही बीते थे। एक शाम पति के कुछ मित्र घर पर आए हुए थे। मैं जब उनके लिए कॉफी बनाकर लाई, तो बरेली तथा इलाहाबाद की चर्चा चल निकली, क्योंकि मैं तो बरेली की हूं तथा मेरे पति इलाहाबाद में रहते हैं। बातचीत के दौरान मैंने कहा कि बरेली में सभी वस्तुएं घर के आसपास मिल जाती हैं। इस पर पति के मित्र कहने लगे, "यहां भी आपके ही मुहल्ले में आपको हर वस्तु उपलब्ध हो सकती हैं।" मैं कहा पीछे रहने वाली थी। तुरन्त ही नहले पर दहला मारते हुए बोली, "पर बरेली में सभी चीजें स्टैण्डर्ड की होती हैं।" इनके मित्र मुस्कराते हुए बोले, "हां, इस बात से हम लोग पूर्णतया सहमत हैं।" पति भी उनकी हां-में-हां मिलाते हुए कहने लगे, "हां, यह बात तो हम भी मानते हैं।"

अब तक मैं समझ चुकी थी कि इन लोगों का इशारा मेरी ओर ही है। कहना न होगा, मैं बुरी तरह से झेंप उठी।

—रश्मि शर्मा

तुम्हारी मर्जी

घटना तीन-चार महीने पहले की है। उन दिनों प्रायः बूंदाबांदी हो रही थी। इससे मैं सोने से पूर्व आंगन का सारा सामान उठा लेती थी। मेरे देवरजी भी आये हुए थे।

रात को हम लोग साथ-साथ भोजन कर रहे थे और गप-शप भी। कब साढ़े ग्यारह बज गये, पता ही नहीं चला।

सहसा पतिदेव ने अपनी घड़ी की ओर देखते हुए कहा, "भई, अब सोने की तैयारी की जाए। अधिक देर से सोयेंगे, तो सुबह उठने में देर हो जायेगी।"

मैं न मालूम किस धुन में थी, "अभी मुझे कपड़े उतारने हैं, उसके बाद सोऊंगी..."

तुरन्त पति ने चुटकी ली, "तुम्हारी मर्जी, चाहे उतार कर सोओ या पहन कर।"

और देवर की हंसी सुनकर मेरा चेहरा गुलाल हो उठा। दरअसल मेरा मतलब आंगन में फैले हुए धुले कपड़ों से था।

—सीमा फहीम बेग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बात स्थायी बिस्तर की

हमारे घर में सिर्फ दो कमरे हैं। दीदी के हाथ पीले हो जाने के बाद सिर्फ तीन लोग ही रह गये हैं। एक कमरे में मैं और दूसरे में डैडी और मम्मी सोते हैं। जब कभी कोई मेहमान आ जाता है, तो मुझे मम्मी-डैडी के साथ सोना पड़ता है, जिससे मुझे बहुत परेशानी होती है।

उस दिन दीदी और जीजाजी आये थे। रात का खाना खिलाने के बाद मैं अपने सोने के बारे में सोच रही थी। दीदी व जीजाजी को मेरे कमरे में सोना था।

मैंने अपनी मम्मी से उलाहने के स्वर में कहा, "मम्मी मेरा तो कोई स्थाई बिस्तर ही नहीं है।"

जीजाजी ने मेरी बात सुन ली। तपाक से बोले, "साली साहिबा, स्थायी बिस्तर तो शादी के बाद मिलता है।"

उनकी बात सुनकर मैं बुरी तरह झेंप उठी।

—सीमा सेतिया

वाह, भाभी अभी से

मेरी शादी को दस-पन्द्रह दिन ही हुए थे। मुझे कहीं-न-कहीं हर शाम निमन्त्रण रहता था। मैं जहां भी जाती, परिवार के लोग भारी से भारी साड़ी पहना कर भेजते। उस समय मेरी कुछ साड़ियों को एक बक्से में रखकर घर में ऊंची जगह पर रख दिया गया था, वहां पर मेरा हाथ नहीं पहुंच पाता था।

उस दिन सुबह मेरे पति प्रेस जा रहे थे, तो उनके साथ उनके दो-तीन मित्र भी थे। जाते-जाते मेरे पति ने कहा, "आज शाम जब तक मैं आऊं, तुम तैयार रहना और नीली गार्डेन सिल्क की साड़ी पहनना।"

मुझे अचानक याद आया कि वह साड़ी तो उसी ऊपर वाली अटैची में है। मैंने तुरन्त कहा, "सुनिये, मेरी साड़ी तो उतार दीजिए, तभी न, मैं तैयार रहूंगी।"

इस पर मेरे पति के मित्र बोले, "वाह, भाभी अभी से।"

—राजश्री त्रिपाठी

बात शुद्धता की

उस समय मेरी नयी-नयी शादी हुई थी। मेरी ससुराल में एक नियम यह है कि बहू सुबह नहा-धोकर ही रसोई में जाये। मैंने सोचा चूंकि रात को पति के सम्पर्क में आने से अशुद्ध हो जाते हैं, शायद इसीलिए बहू के लिए यह नियम बना है।

बात उस समय की है, जब पतिदेव टूर पर गये थे। सुबह हुई और मैं बिना नहाये रसोई में घुसने लगी, तो सासजी ने टोका, "बहू आज बिना नहाये कैसे रसोईघर में जा रही हो?"

मैं बोली, "माताजी, ये तो टूर पर गये हैं इसीलिए आज बिलकुल,"

और सासजी हो-हो हंस दी। मुझे काटो तो खून नहीं। गर्दन झुकाये हुए स्नानघर की ओर भाग खड़ी हुई।

—अर्चना सिन्हा

चूड़ियों की खनखनाहट

उस समय मैं बी०ए० की छात्रा थी। सर दर्शन-शास्त्र के पीरियड में 'महावीर का निर्वाण' विषय पर लेक्चर दे रहे थे। क्लास में शान्ति थी।

मैं न मालूम क्यों अपने दाहिने हाथ से बायें हाथ की चूड़ियों को आपस में बजा-बजा कर ध्वनि उत्पन्न कर रही थी।

सर ने मुझे रंगे हाथ पकड़ लिया और मेरी ओर मुखातिब होकर बोले, "कृपया मुझे अपनी चूड़ियों की खनखनाहट में मत बांधिए। मुझे निर्वाण प्राप्त करने दीजिए।"

और क्लास में समवेत ठहाका गूंज उठा। मैं बुरी तरह से झेंप उठी।

—मीना कुमारी वर्मा

छह महीने बाद

मेरी शादी हुए तीन-चार दिन ही हुए थे। मेरी ननदें मुझे इतना खिलातीं कि पूछिए मत। चार-पांच बार नाश्ता करने की मेरी आदत थी नहीं। बड़ों को मैं मना भी नहीं कर पाती थी।

उस सुबह जब दही-जलेबी मेरे सामने मेरी छोटी ननद ने रखी, तो मैंने कहा, "लगता है, आप मेरी तोंद निकाल कर मानेंगी।"

"हां पर भाभी, अभी छह महीने लगेंगे।" शरारतन आंखें मटकाते हुए मेरी ननद बोली।

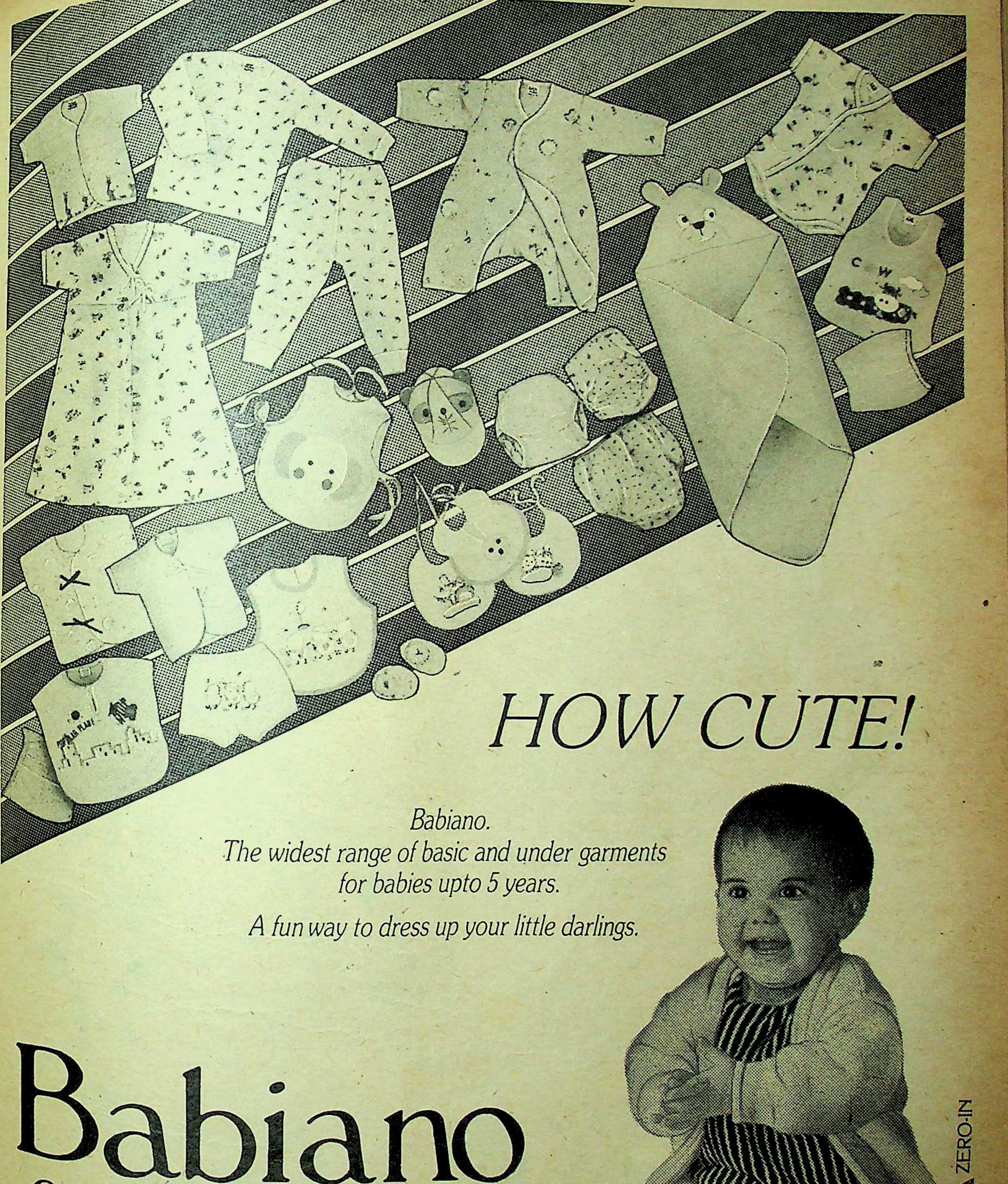
मैं कट कर रह गयी। आज भी इस घटना को याद आते ही मैं बुरी तरह झेंप उठती हूं।

—उषा

सारे देश में लोकप्रिय
पूरे परिवार को स्वस्थ रखने में सहायक
पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका
निरोगधाम
का वसन्त ऋतु अंक प्रकाशित हो गया!
यौनरोग निवारण अंक (द्वितीय संस्करण) उपलब्ध है। मू. ८) रुपये
इस अंक के प्रमुख लेख -
□ रोग समस्या- समाधान प्रस्तुत है □ आयुर्वेद के उपदेश
□ प्राणमय कोश □ बीमारियों की जड़-कब्ज़ का नाश कीजिए
नारी रोग - हिस्टीरिया □ अनार्त्तव - कारण और निवारण □ नारी और यौनजीवन
□ हृदयरोग - कारण और निवारण □ सोज़ाक - कारण और निवारण
□ इन्द्रियों का सदुपयोग □ वानप्रस्थ क्या है? □ छोटी छोटी बड़ी बातें
□ शरीर के अवयवों की हड़ताल □ छोटे मोटे शिशु रोग □ सूर्य नमस्कार
□ पौष्टिक अनुभूत नुस्खे □ वीर्य शोधन वटी □ बालों का पोषण कीजिए
□ आपने पूछा है - उत्तर प्रस्तुत है □ अमृत समान गुणकारी - हरड़
निरोगधाम पढ़िए! निरोग रहिए!!
र न करें, बुक स्टाल से शीघ्र खरीद लें। यदि न मिले तो हमारे इन्दौर-कार्यालय के ते पर तुरन्त आठ रु. भेजकर मंगा लें। डाक में खो न सके इस हेतु बुक पोस्ट से न गा कर दो रु. की रजि. वी.पी. से भेजने के लिए लिखें। यह दो रु. आप न भेजें। अपना पूरा नाम पता साफ़ अक्षरों में लिखें। अग्रिम मूल्य भेजना अनिवार्य है।
४० रु. भेज कर ५ प्रतियां मंगाने पर रजिस्ट्री डाक खर्च माफ़।
न्यूज़पेपर एजेन्ट एवं बुकसेलर्स अपने आर्डर्स शीघ्र भेजें
निरोगधाम फ़ोनः ६८२५०
११९, जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर - ४५२००१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

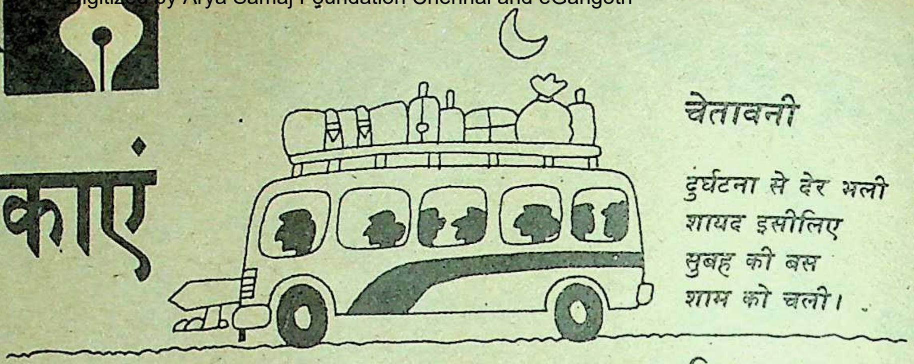
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हंसिकाएं

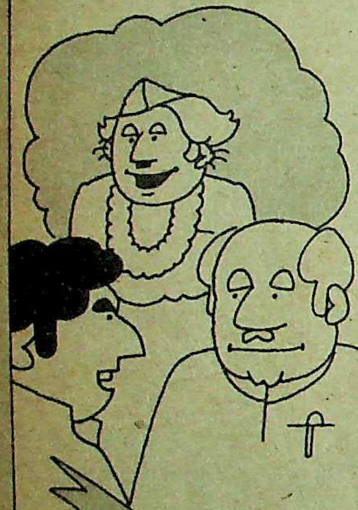


चेतावनी

दुर्घटना से देर भली
शायद इसीलिए
सुबह की बस
शाम को चली।

दिव्य ज्ञान

हमारे खिलाड़ी कभी किसी
ओलम्पिक में हारकर
न आते
अगर टी०वी० के विज्ञापनों के मुताबिक
क्रीम लगाते
शेव करते
वाहन खरीदते
तेल लगाते
और साबुन से नहाते।



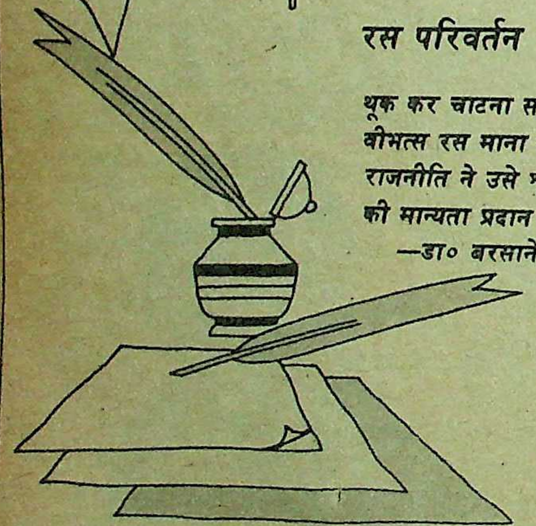
सर्वज्ञ

फिजिक्स के अध्यापक से
संस्कृत पढ़ाने को प्राचार्य ने कहा।
वे बोले, 'सर, ऐसे सर्वज्ञ
तो मंत्री ही होते हैं।'

रस परिवर्तन

थूक कर चाटना साहित्य में,
वीभत्स रस माना गया है।
राजनीति ने उसे शृंगार रस
की मान्यता प्रदान की है।

—डा० बरसाने लाल चतुर्वेदी



उपाय

जमीन मांगने पर
यदि कौरव एक जांच-आयोग बैठा देते
तो सदियों गुजर जातीं
महाभारत न हो पाता।

—श्रीकान्त चौधरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सफल दम्पती

प्रेम बहुत है
उनमें गहरा
पत्नी गूंगी
पति है बहरा।

कन्या : कवि के लिए

चाहिए
एक युवा कवि को
विवाह योग्य ऐसी कन्या
जो
सुनकर उसकी कविताएं
माने स्वयं को धन्या।

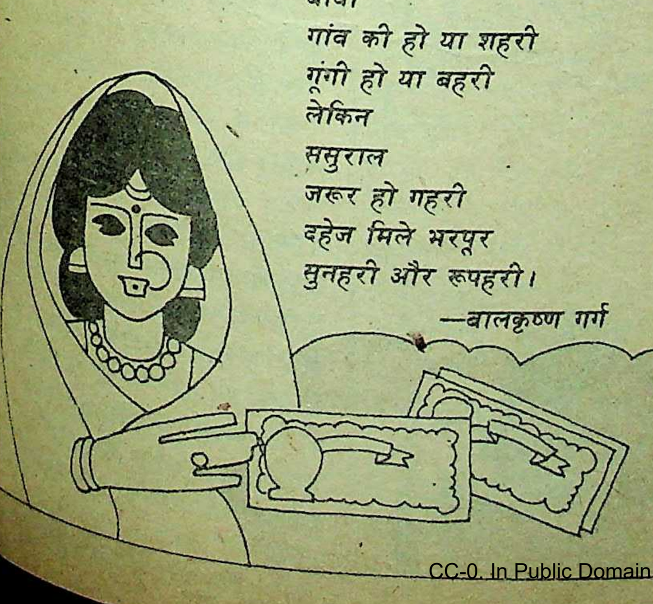
कन्या : गायक के लिए

कन्या
भले ही हो
बदसूरत भरपूर
और उसमें न हो
कोई भी शऊर
लेकिन
वह
एक अच्छी श्रोता
हो जरूर।
ताकि गायक लड़का
कर सके
अपने गायन पर गरूर।

बीवी और ससुराल

बीवी
गांव की हो या शहरी
गूंगी हो या बहरी
लेकिन
ससुराल
जरूर हो गहरी
दहेज मिले भरपूर
सुनहरी और रूपहरी।

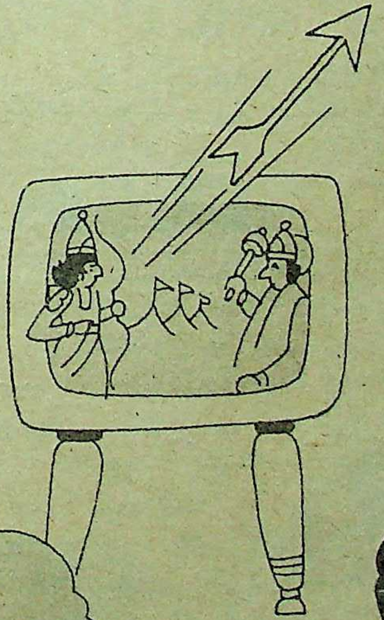
—बालकृष्ण गर्ग



कीमत

वे
दहेज को
दहेज नहीं मानते
अपने
बेटे को
पालने की कीमत जानते।

—डा० नरेन्द्रनाथ लाहा



उनका नियम पालन

उनकी धर्मपत्नी
प्रत्येक व्रत
श्रद्धा से करेंगी
यम-नियम का
पूरा पालन करेंगी
यदि 'रामायण' देखेंगी
तो 'रामायण' पढ़ेंगी
यदि 'महाभारत' देखेंगी
तो 'महाभारत' करेंगी।

—सतीशचन्द्र टण्डन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किस्सा एक सभा का

—शंकर पुणतांबेकर

पहले मैं आप सब महिलाओं का स्वागत करती हूं, जो टीवी, ताश, गप-शप या स्लीपिंग में से अपना अमूल्य समय निकालकर यहां एक शोकसभा में उपस्थित हुई हैं। एक बर्तनवाली की मृत्यु पर शोक मनाना हमारे मनोरंजन का एक नया विषय हो सकता है। यह विचार मृत्यु की वार्ता के साथ ही मेरे मस्तिष्क में आया और मैं उस पर शोक करने के स्थान पर शीघ्र इस विचार के क्रियान्वयन में लग गयी। और मुझे प्रसन्नता इस बात की है, कि शोक के इस अवसर पर भी आप सब उपस्थित हुई हैं। मृत्यु सबके लिए समान है—वह राजा या रंक हो।...वह राजा हो या रंक हो, मृत्यु सबके लिए समान है...। मृत्यु सबके लिए समान है।..."

महिलाओं ने तालियां बजा दीं। बोलीं, "वाह वाह! क्या भाषण है।"

"सॉरी, मैं भूल गयी! सुबह इतना याद किया तब भी भूल गयी।"—इतना कह उसने ऊपर गले में हाथ डाला और एक पर्चा निकाला।..."देखिये, मैं यह पहली बार ही बोल रही हूं। अध्यक्ष महोदया आती हैं तब तक इस पर्चे को और रट लेती हूं।"

अध्यक्ष महोदया अभी नहीं आयी थीं। उन्हीं के इंतजार में सभा की कार्यवाही अभी आरंभ नहीं हुई थीं। इस महिला ने यह भाषण प्रैक्टिस स्वरूप सुनाया था।

यह महिला भाषण रटने के लिए एक बगलवाले कमरे में चली गयी। इधर अलग-अलग वार्तालाप फूट पड़े—

"इस शोकसभा का विचार तो मेरे दिमाग में आया था और यह यों ही इसका क्रेडिट (श्रेय) लिये जा रही है।

"तो तुम उसकी जगह भाषण करो। उसका पति अफसर है, सो बड़ी ऐंठ दिखाती है। जानती हो बरतनवाली दो दिन काम पर नहीं गयी थी तो इसने उसके पैसे काट लिये थे।

'यह साड़ी कहां से ली तुमने?'

"हम लेते नहीं। हमारे यहां साड़ियां आती हैं बहन! इनका विभाग ही ऐसा है कि कुछ खरीदना नहीं पड़ता।"

"हमारी यह शोकसभा पिक्चर के पहले तो खत्म हो जायेगी न? आज टीवी पर बड़ी अच्छी पिक्चर है। पुरानी कोई दारासिंह की है। मुझे ये स्टंट पिक्चर ही अच्छी लगती है।" "मुझे भी। अभी बीच में दामुल, अनंतयात्रा आयी थी—ना रे बाबा ना। मैं तो बोर हो गयी। मेरे मिस्टर भी। अब इतना ऊंचा ड्राइंगरूम हो, उसमें ऊंचा सोनी टीवी हो, उस पर 'दामुल' जैसी पिक्चर देखना कितना बड़ा मजाक है। पड़ोसवाले क्लर्क की बीवी इसकी बड़ी तारीफ कर रही थी। कह रही थी क्लासिक, क्लासिक। न जाने किसके यहां देख आयी थी। उसके पास टीवी नहीं है।"

एक बर्तनवाली की मृत्यु पर शोक मनाना मनोरंजन का एक विषय हो सकता है। कैसे? जानने के लिए पढ़िए यह गुदगुदा देने वाली रचना।

"ये बरतनवाली जल्दी चली गयी। अभी उमर ही उसकी क्या थी। दो छोटे-छोटे बच्चे हैं। इनके पास आया था उसका मरद दौड़ा-दौड़ा। तबियत एकदम सीरियस हो गयी थी। अब ये कैसे जाते। कोई बड़ा आदमी आकर बैठा हुआ था बाजार का। इन्हें पैसा ब्याज पर उठाना है न।" "वैसे भी तुम्हारे मिस्टर छोटे-मोटे पेशेंट को नहीं देखते। नहीं भी देखना चाहिए। प्रतिष्ठा की बात है। अब ये बरतनवाली मर गयी तो तुमको दूसरी मिल जायेगी, पर प्रतिष्ठा तो मरने से बच गयी। गरीब आदमी के प्राणों से हम लोगों की प्रतिष्ठा ज्यादा कीमती है।"

"तुमने यह गहना कहां से बनवाया? कितना अच्छा है, हालांकि आधुनिक कपड़ों पर यह फूहड़-सा लगता है, पर गहना गहना ही है। कल ही खरीदा मैंने, और आज ही देखो इसे पहनकर आने का मौका भी मिल गया। यह शोकसभा निकल आयी।" "आज तुम बरतनवाली पर कुछ बोलोगी भी क्या?" "वैसे मुझे बोलने की आदत नहीं है। आजतक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कभी नहीं बोली। पर आज जरूर बोलूंगी। बिना इसके सबको मेरा गहना दिखेगा कैसे।"

"यह अध्यक्षा कभी समय पर नहीं आयेगी। नारी मुक्ति-आंदोलन का नारा लगाती फिरती है। फोटोग्राफर और अखबारवाला हमेशा अपने साथ रखती हैं। यहां भी देख लेना दोनों उसके साथ आयेंगे।"—

"हां सही कह रही हो तुम। इसीलिए वह अध्यक्षता के लिए खूब बुलायी भी जाती है।...जानती हो नारी-मुक्ति का नारा देनेवाली इस औरत ने बरतनवाली के मांगने पर पांच रुपये नहीं बढ़ाये। और जब पति ने इसकी तरफदारी की तो न जाने क्या सोच उसने उसे काम पर से ही निकाल दिया।"

"बीमार पड़ गयी थी तो दवा के लिए पैसे मांगे इस बरतनवाली ने। सही जगह मांगे। तुम्हारा तो बड़ा कारोबार है और तुम्हारे पति दान-धर्म भी खूब करते हैं।"

"वह तो ठीक है। लेकिन बरतनवाली को वे कैसे पैसे देते? मेरे पति दान धर्म वहीं करते हैं, जहां से नाम मिलता है।"

"अब कैसे बताऊं! बीमार पड़ने पर पैसे तो इस बरतनवाली ने मेरे यहां भी मांगे थे।...तुम्हारे यहां से तो जरूर मिले होंगे। तुम्हारे पति तो मजदूर नेता हैं।"

"वह तो ठीक है। पर हम दे नहीं पाये। इन्हीं दिनों मेरे मिस्टर 'मजदूर कल्याण' की एक किताब लिख रहे हैं। इसके लिए उन्हें तीन-चार अंग्रेजी किताबें खरीदनी पड़ी थीं।

"पैसा तो मैं भी नहीं दे पायी थी नेतानी जी। अब हमारे ये कॉलेज में इतने बड़े प्रोफेसर हैं। अच्छे गोल्ड मेडलिस्ट पास हैं। पर इन्हीं दिनों इन्हें बदले हुए कोर्स के गाइड खरीदने थे। अब लड़कों की पहले देखते कि इसकी।"

तभी भाषण रटनेवाली के साथ अध्यक्षा प्रविष्ट हुईं और शोकसभा का कार्य आरम्भ हुआ।

श्रीमती आशा प्राण

पेश है, आपके सुपरिचित कार्टूनिस्ट प्राण की पत्नी आशा प्राण की कलम से होली से सम्बद्ध एक अविस्मरणीय घटना।

देवरजी अब न अइयो खेलन होली

—आशा प्राण

शुरू से ही अरमान था कि मेरा एक खूब चुलबुला देवर हो, फिर होली पर उसे ऐसा रंग में डुबोऊं, कि पूछो मत! पर श्रीमानजी ऐसे टकराए जो घर में सबसे छोटे—इसलिए होली पर मुझे 'बिन देवर की भाभी' होने की कमी हमेशा खलती रही।

कभी मन होता, देवर न सही, पतिदेव के चेहरे पर रंग पोत कर मजा लूटा जाए, लेकिन कार्टूनिस्ट पति के हाथों कार्टून बनने से हमेशा अपने आपको बचाए रखा। उनके स्टॉक के पक्के पेंट देख कर हमारे हौसले पस्त हो जाते थे।

श्रीमानजी का एक छोटा चचेरा भाई हमें खूब प्यारा लगने लगा। नटखट चुलबुले देवर की जगह, ले ली छह फुट लंबे, हट्टे-कट्टे देवर ने। इसमें एक अच्छे देवर होने के सभी गुण विद्यमान हैं, बस, जरा स्वभाव से कंजूस ही नहीं महाकंजूस है। मैं अकसर मजाक करती हूं, "अगर कंजूसी पर कोई रिसर्च करे तो तुम कई फार्मूले सुझा सकते हो।"

कंजूसी में दक्षता प्राप्त करने के चक्कर में वह बेचारा अंडर-ग्रेजुएट ही रह गया। मुझे याद नहीं पड़ता, कि उसने कभी किसी के लिए एक दमड़ी भी खर्च करने की भूल की हो।

बस से सफर करते समय वह अक्सर लास्ट स्टॉप पर उतरता है, भले ही उसे बीच वाले स्टॉप पर जाना हो। एक बार उसने मुझे बताया, "जब पहाड़गंज से कनाट प्लेस तक का किराया एक रुपया है, तो मैं करोल बाग क्यों उतरूं?"

"पर तुम्हें जाना तो करोलबाग था न।" मैंने पूछा।

"उससे क्या फर्क पड़ता है, कनाट प्लेस से करोलबाग तक पैदल आया जा सकता है।" देवर अपनी कंजूसी की धाक जमाता हुआ बोला।

पिछले साल की होली पर मेरा देवर सुबह-सुबह हमारे घर आ धमका। मैं खुश, एक तो होली, उस पर देवर, खूब जमकर होली खेलेंगे। यही सोच कर सारे घर के काम-काज हाल्ट कर दिए।

देवर ने मेरी आंखें बंद करते हुए पूछा, "भाभी, बताओ, तुम्हारे लिए क्या सरप्राइज है?"

"अरे, तुम क्या लाओगे? कंजूसी का एक नया फार्मूला और क्या?" मैंने उसका हाथ जोर से झटक दिया।

इतने में उसने मेरे हाथ में एक खूबसूरत पैकेट थमा दिया। मैंने उसे खोला, तो दंग रह गई। एक बेहद सुंदर साड़ी थी उसमें। साथ ही एक डिब्बा मिठाई भी।

मेरा मारे खुशी के नाचना स्वाभाविक था। मैंने स्वयं को धिक्कारा कि खामख्वाह मैं अपने प्यारे से देवर को गलत एसटीमेट करती रही हूं। मैंने दौड़-दौड़ कर घर के हर सदस्य को अपने गिफ्ट पैकेट दिखाए। जो उन्हें देखता, वही हैरान!

"भाभी, अपनी दो-चार सखियों को भी बुला लो। होली खेलेंगे, मिठाई खाएंगे आनन्द आएगा।" देवर ने सुझाव दिया।

पलक झपकते ही होली का हुड़दंग शुरू हो गया। रंग से सराबोर हुए। हमने खूब मिठाई खाई। होली खेल चुकने पर मैंने मन-ही-मन सोचा, 'देवर मेरे लिए इतना सुन्दर गिफ्ट लाया है। क्यों न, मैं भी उसे कोई चीज खरीदने के लिए कुछ रुपए दे दूं।'

सब लोग गप-शप कर रहे थे, मैंने चुपके से आलमारी में से अपना पर्स निकाल कर खोला, तो दंग रह गई। उस खाली पर्स में से रुपयों की जगह एक स्लिप मिली, जिस पर लिखा हुआ था "भाभी, बुरा न मानो होली है।"

—तुम्हारा, कंजूस देवर

मैं हक्की-बक्की-सी कभी अपने खाली पर्स को, कभी देवर के सरप्राइज गिफ्ट को देखने लगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होने न पाये रंग में भंग

होली है तो रंग-तरंग का पर्व, पर जहां असावधानी हुई कि दुर्घटना घटी और रंग में भंग हुआ। होली से जुड़ी कुछ सावधानियों की चर्चा यहां की जा रही है।

होली आ रही है, यह सोचकर ही दिल उमंगों से भर उठता है। पर इस हर्षोल्लास के त्यौहार में कभी-कभी रंग में भंग भी हो जाता है। अभी पिछली होली पर ही जब मैं अपने पति के साथ पाण्डेजी के यहां गयी तो वह और बच्चे तो सभी होली मिले, पर मिसेज पाण्डे कहीं दिखाई नहीं पड़ रही थीं। जब उनके बारे में पूछा तो पाण्डेजी कहने लगे, "मेरे कुछ दोस्त आज होली खेलने आये थे। उन्होंने ही मिसेज पाण्डे के चेहरे पर कोलतार पोत दिया, जिससे उनके काफी जलन हो रही है, कई जगह से चेहरा भी कट गया है और रंग भी पूरी तरह नहीं छूटा है। इसीलिए वह आज बाहर नहीं निकल रही हैं।"

इतना ही नहीं, कुछ लोग तो यह भी ध्यान नहीं रखते कि बच्चे होली कैसे खेल रहे हैं। एक बार हमारे चाचाजी होली पर अपने एक मित्र के घर गये। घर में घुसे ही थे कि छपाक से उनके ऊपर रंग का पानी गिरा और साथ ही गिरी एक बोतल, जो उनके ऊपर गिरते ही टूट गई और उसके कांच से उनके काफी चोट आई। फौरन ही डॉक्टर की शरण लेनी पड़ी। दरअसल बच्चों ने जो पानी बाल्टी से डाला था, उसमें गलती से एक बोतल भी पड़ी रह गयी थी।

हमारे यहां होली पर गुब्बारों में रंग भरकर फेंकने का चलन भी बहुत है। पर यह गुब्बारे कभी-कभी बहुत ही खतरनाक साबित होते हैं। एक बार पड़ोस के बच्चे राह चलते लोगों पर गुब्बारे फेंककर मार रहे थे। तभी स्कूटर पर जाते हुए एक अधेड़ व्यक्ति के सीने में एक गुब्बारा जा लगा। गुब्बारा इतने वेग से आया था कि वह संभल न पाये, उनका स्कूटर लड़खड़ा कर गिर गया और वह एक तरफ जा पड़े। जरा ही देर में भीड़ इकट्ठी हो गई और उन्हें डॉक्टर के यहां ले जाया गया। कई दिनों तक अस्पताल में रहने के बाद ही उन्हें छुट्टी मिली।

होली के दिन यह भी देखने में आता है कि कुछ लोग इतने अधिक उत्साहित होते हैं कि सुबह से ही नशा कर लेते हैं। होली के अवसर पर ठण्डई पीना और भांग का नशा करना तो आम बात है, कुछ लोग शराब भी पी लेते हैं। इससे कभी-कभी बड़ी दुर्घटनाएं घट जाती हैं। मुझे दो वर्ष पूर्व की होली का वह दृश्य आज भी भुलाए नहीं भूलता। हमारे घर के सामने कुछ बच्चे मगन होकर होली खेल रहे थे। तभी बड़ी तेजी से आते एक स्कूटर सवार का बैलेंस न जाने कैसे बिगड़ा कि वह अपने स्कूटर समेत बच्चों की भीड़ में घुस गया। तमाम बच्चे बुरी तरह से घायल हो गये। एक बच्चा तो बेहोश हो गया और वह स्कूटर सवार भी बुरी तरह घायल हो गया। बाद में पता चला कि उसने काफी मात्रा में शराब पी रखी थी।

होली खेलते हुए ही राजू को भी एक बार अस्पताल जाना पड़ा था। हुआ यों कि राजू रंग खेलने जैसे ही घर से बाहर निकला, उसे उसके कुछ दोस्तों ने आ घेरा और उसके रंग लगाने लगे। तभी वह गिर पड़ा। फिर क्या था, एक दोस्त ने तो उसके ऊपर भर बाल्टी पानी डाल दिया। वह पानी राजू की नाक में चला गया और उसका दम घुटने लगा। काफी देर बाद उसे आराम हुआ।

इस प्रकार छोटी-मोटी असावधानियों से काफी बड़ी परेशानी पैदा हो सकती है और त्यौहार का सारा मजा ही बिगड़ सकता है। दरअसल होली तो अबीर-गुलाल से मनाई जाती है। पर आजकल तरह-तरह के रंग चल पड़े हैं, जो कि बहुत नुकसान करते हैं। कई बार रंग आंख में भी चला जाता है, जिससे आंख लाल हो जाती है और जलन होती है। इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि रंग किसी की आंख में न जाये।

कभी भी कोलतार, वार्निश, पेण्ट, मिट्टी या कीचड़ वगैरह से होली नहीं खेलनी चाहिए। एक होली पर श्रीमती नीलिमा अस्थाना के घर महिलाओं का जमघट जमा हुआ था। खूब जमकर होली खेली जा रही थी। तभी रमा ने पास ही नाली में पड़ी कीचड़ उठाकर सुप्रिया के चेहरे पर पोत दी। उसकी बदबू के मारे सुप्रिया को उलटी पर उलटी होने लगी। सभी महिलाएं परेशान हो उठीं। रंग में भंग हो गया। कई बार साबुन से चेहरा धोने के बाद ही सुप्रिया को चैन पड़ा।

यदि होली पर थोड़ी सावधानियां बरतेंगी और बच्चों को भी कुछ निर्देश और जानकारियां पहले से ही दे देंगी, तो इस अवसर पर कोई अवांछित घटना तो नहीं ही घटेगी, होली भी अधिक उल्लासमय हो उठेगी।

छाया: रणजित घटक —रश्मि शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चला
ाब पी

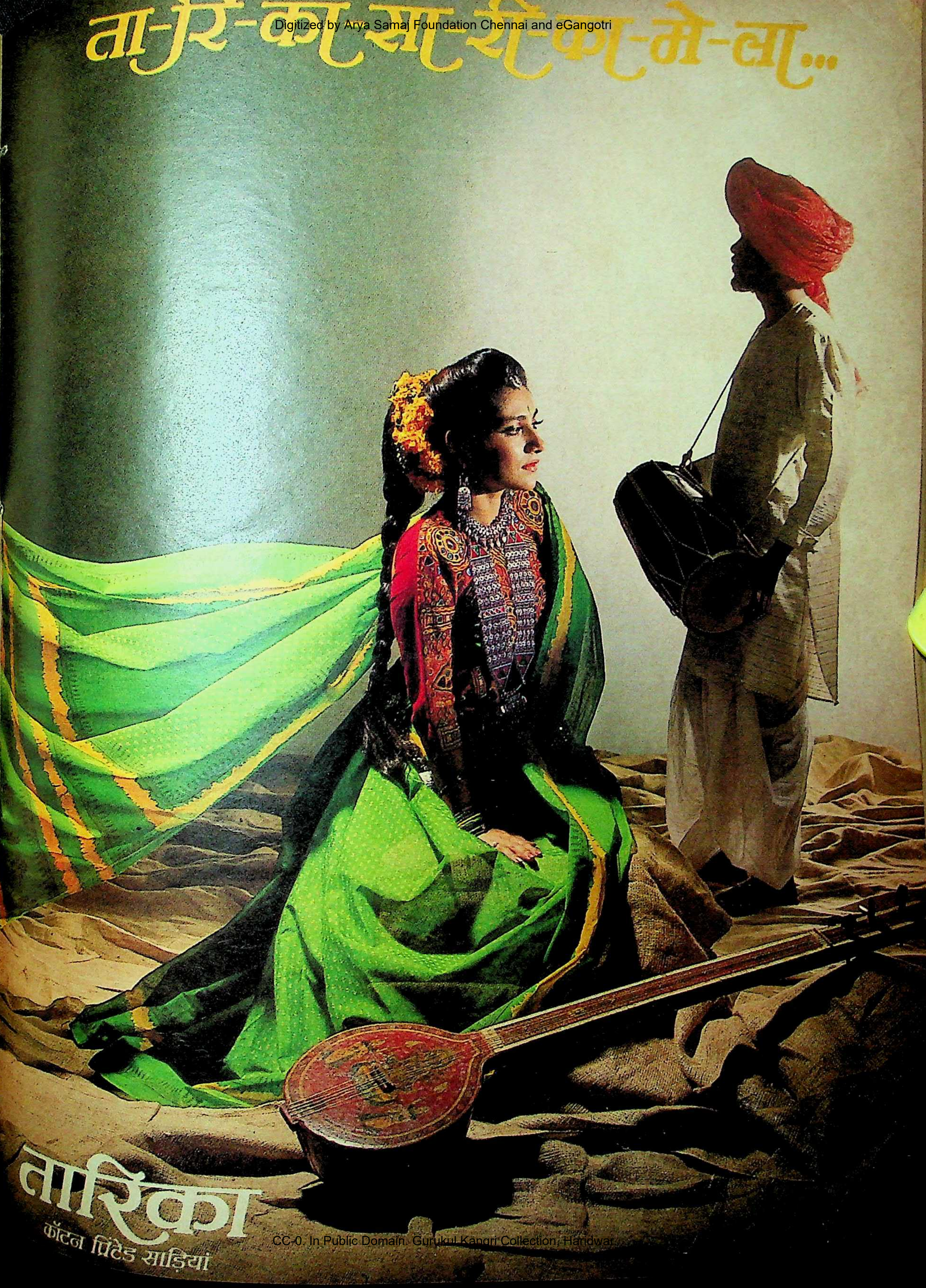
जू को
पड़ा
ने जैसे
उसके
के रंग
पड़ा।
उसके
दिया।
गया
काफी

-मोटी
बड़ी
और
बिगड़
अबीर-
। पर
ल पड़े
ते हैं।
जाता
ती है
त का
क रंग

ानिश,
होली
ी पर
के घर
ा था।
ी थी।
में पड़ी
हरे पर
सुप्रिया
लगी।
ों। रंग
बुन से
या को

थोड़ी
चों को
ारियां
पर पर
हीं ही
ासमय

शर्मा



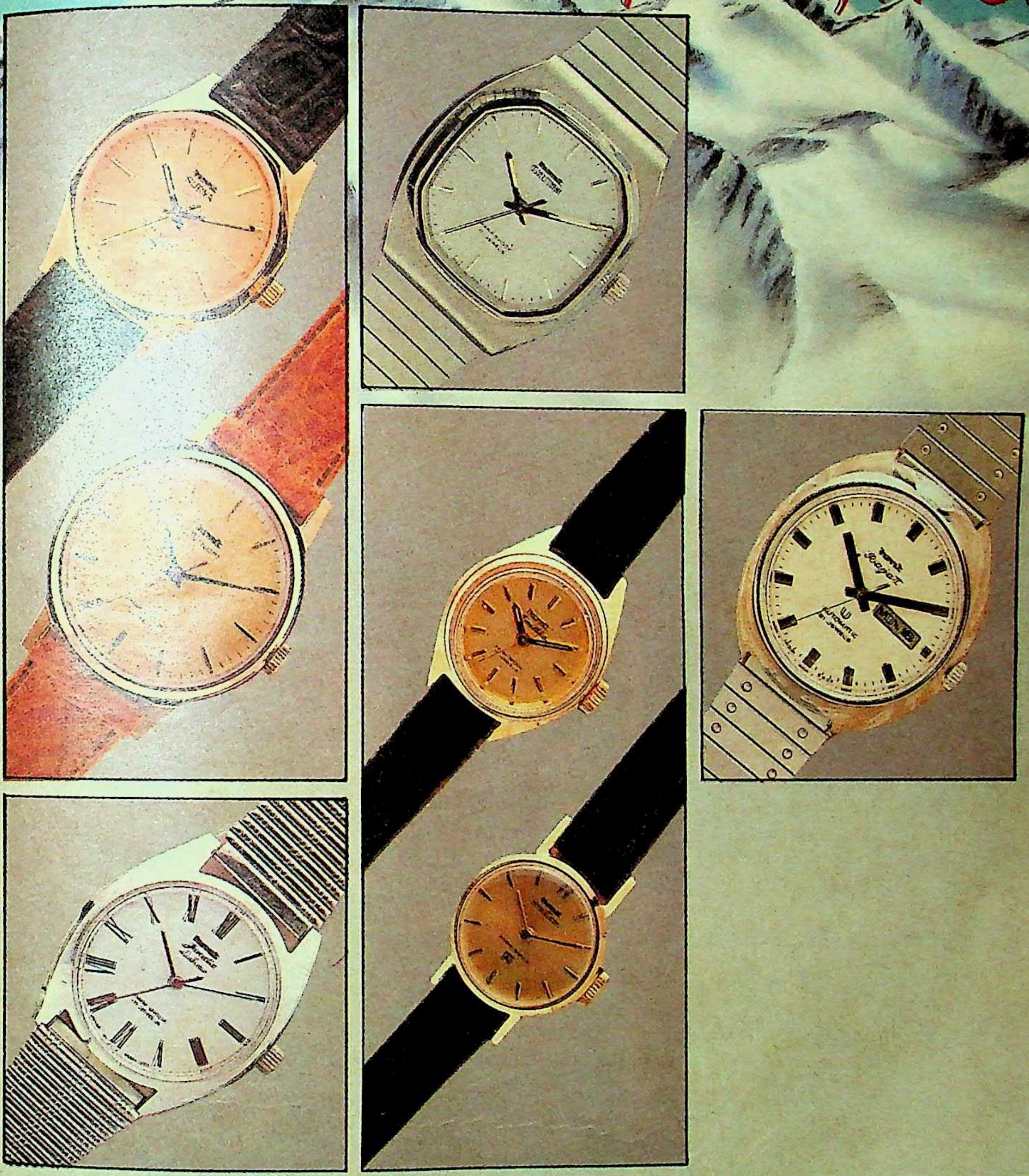
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समय के बारे में हम सब का एक ख्याल, नेक ख्याल



5 करोड़ से अधिक भारतीयों की मिसाल. एचएमटी. बेमिसाल.

एचएमटी ऐसे छोटा भारत जैसे. टिकाऊ. स्वच्छंद समय की पाबंद. और शानदार. सदाबहार घड़ियों की बहार.

एचएमटी. खरीदना आसान. मुनासिब दाम. सर्विस आसान. क्योंकि भारत में सबसे अधिक सर्विस केंद्र-प्रायः हर नगर, हर कस्बे में विद्यमान.

सो छोटा भारत आपके साथ में, आपके हाथ में!

hmt
घड़ियां
राष्ट्र के समय प्रहरी

everest/S89/282

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रंगों का पर्व : रंग-बिरंगी साड़ियां

३

आइए, हम बतायें कि आप होली की शाम कौन-सी साड़ी पहनें, जो पर्व के अनुकूल हो और आपकी सुरुचिता का भी परिचय दे।

१

होली की शाम मेहमानों के आने की शाम होती है। आपके अड़ोसी-पड़ोसी, रिश्तेदार-नातेदार उनके मित्र सभी तो आते हैं। मजे की बात तो तब है, जब आनेवाले आपकी गुझिया की तारीफ करने के साथ-साथ इन्द्रधनुषी छटा बिखेरती साड़ी की भी तारीफ करें।

१. सेल्फ डिजाइन जेकार्ड सिल्क पर पाईपिंग बार्डर वाली इन साड़ियों पर पूरे में फूलों की पृष्ठभूमि है। नीली डिशीन क्रेप सिल्क जेकार्ड साड़ी जिसे लीनो क्रेप भी कहते हैं। मूल्य लगभग ८५० रु० है।

पीली सिल्क सेल्फ जेकार्ड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

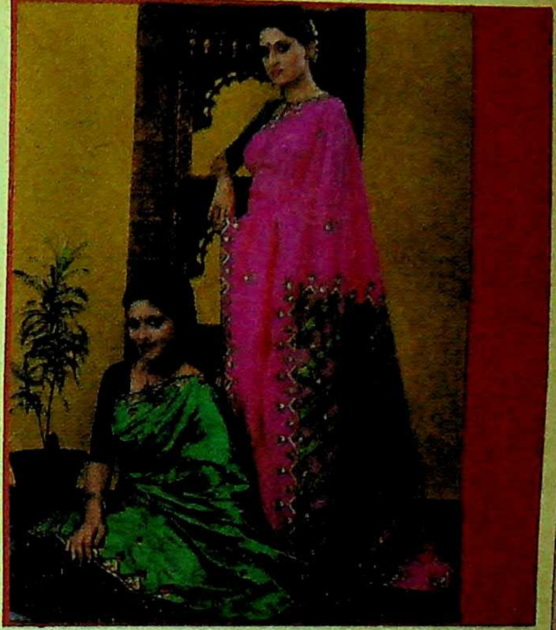
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साड़ी का मूल्य लगभग ६७५ रु० है।

२. ये प्योर सिल्क की राजकोट पद्धति की साड़ियां हैं। इनका निर्माण कर्नाटक में होता है। आजकल ये राजकोट साड़ियों के नाम से काफी प्रचलित हैं। ये हस्तकरघा द्वारा सिल्क पर रेशम और जरी काम की कलात्मक पल्लू की साड़ियां आजकल पार्टी शादियों में बहुत लोकप्रिय हैं। इनका मूल्य लगभग १५०० से २००० रु० तक है।

३. यह चापा सिल्क (रफ टसर मध्यप्रदेश का) रायपुर के पास के गांव की बनी हुई साड़ी है। प्योर टसर रंग की पृष्ठभूमि पर फिरोजी व ग्रे मैचिंग से परोला वर्क किया गया है। पूरी साड़ी में १० सेमी० का चेक

४



२

है। हर चौखाने के बीच एक कढ़ी हुई बूटी है। यह साड़ी उड़ीसा शैली पर आधारित है, लेकिन निर्माण मध्यप्रदेश में होता है। इनका प्रयोग अप्रैल के मध्य तक किया जा सकता है। मूल्य लगभग १०००/- रुपये होता है।

४. इन साड़ियों को पनेतर चुन्दरी साड़ियां कहते हैं, इनका निर्माण गुजरात के खंडवाद क्षेत्र में होता है। ये पारम्परिक गुजराती शैली की साड़ियां हैं। शादी के समय नवविवाहिता स्त्रियां विशेष रूप से पहनती हैं। इन साड़ियों की गोल्ड पृष्ठभूमि आजकल काफी प्रचलित है। वैसे रानी, फीरोजी (अनन्दा) बैगनी, मैरून रंग भी प्रचलित है। पारम्परिक साड़ी में क्रीम पर लाल रंग का प्रिंट होता है। इसका निर्माण लगभग ४० ग्राम सिल्क पर होता है। मूल्य लगभग ८५० से १०००/- तक होता है।

परिधान सौजन्य :
वीमा क्रिएशंस, कोलाबा, बम्बई
सहयोग : रूपाली खन्ना परामर्श : गोपेश खन्ना
प्रस्तुति : शांति चौधरी

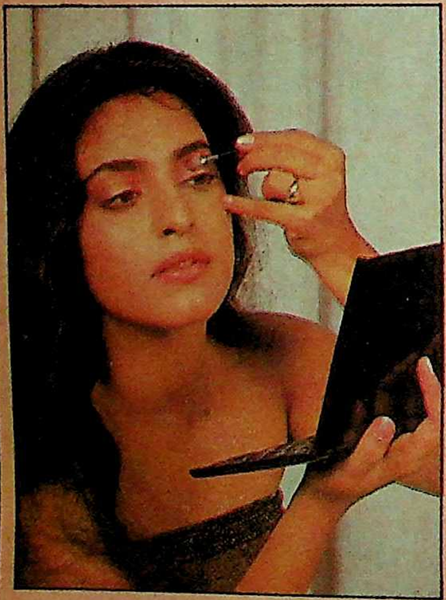
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसे करती है जूही अपना मेकअप ?

छाया : महेश जॉली

इस समय जूही चावला के सुन्दर, मोहक व्यक्तित्व का जादू किशोरियों, युवतियों पर छाया है। जूही अपना मेकअप कैसे करती है जो इतनी आकर्षक, लुभावनी दिखती है? यहां वह स्वयं आपको बता रही है मेकअप के गुर।



सन् १९८८ की सबसे सफल रूमानी फिल्म 'कयामत से कयामत तक' की नायिका जूही चावला स्वयं एक कयामत बनकर छा गयी है जवान दिलों पर। जूही का सादा श्रृंगार, उसका ऊंचा घाघरा, उसके बोलने का दिलकश अन्दाज, किशोरियों के लिए क्रेज बन चुका है। जूही अपने व्यक्तिगत जीवन में किस तरह सजती है? क्या करती है वह इतना मोहक दिखने के लिए? यदि आप भी यह जानना चाहती हैं तो लीजिए सुनिए उसी की जुबानी :

"जैसा आप जानती हैं कि फिल्मों में तो किरदार के अनुसार ही मेकअप करना पड़ता है। साथ ही कैमरे की मांग पर भी ध्यान देना होता है। तीसरी खास बात, जिस पर ध्यान देना होता है वह है चेहरे के छोटे-मोटे दोषों को छिपाना। अत: वहां गहरा मेकअप ही किया जाता है। लेकिन मुझे गहरा मेकअप कतई पसन्द नहीं है। मैं सदैव ही हलका मेकअप करती हूं। वैसे मैं भाग्यशाली हूं कि मेरे चेहरे पर कोई ऐसा दोष नहीं है, जिसे छिपाने की आवश्यकता पड़े। परन्तु फिल्मों में आम जिन्दगी की अपेक्षा गहरा मेकअप करना होता है।

"मैं अपनी रोजाना की जिन्दगी में बहुत ही हलका श्रृंगार करती हूं। केवल लिपस्टिक का ही उपयोग करती हूं और वह भी हलके रंग की। फिर भी पार्टी वगैरह में जाना होता है तो उसके लिए थोड़ा सा मेकअप आवश्यक हो जाता है। मैं अपना मेकअप स्वयं करती हूं। आइये, मैं यहां आपको अपने श्रृंगार का तरीका कदम-दर-कदम बताती हूं।

"सबसे पहले मैं रूई पर थोड़ा सा क्लीनिजिंग मिल्क लगाकर इसी से अपने चेहरे को साफ करती हूं। इससे चेहरे पर लगी दिन भर की गर्द और मेकअप साफ हो जाता है और साथ ही श्रृंगार प्रसाधन के कुछ अंश, जो रोमकूपों में रह गये होते हैं, वे भी निकल जाते हैं।

"अब अपनी त्वचा के रंग से मेलखाते रंग का फाउंडेशन चेहरे और गर्दन पर लगाती हूं। फाउंडेशन लगाते समय आप भी केवल इसे चेहरे पर ही नहीं लगायें, बल्कि गर्दन पर भी अवश्य लगायें, वरना चेहरे और गर्दन में अन्तर दिखलायी देगा, एकरूपता नहीं आयेगी। फाउंडेशन किसी भी श्रृंगार प्रसाधन को लगाने के लिए एक आधार (बेस) का काम करता है, इससे दूसरे प्रसाधनों को सही व प्रभावकारी ढंग से लगाने में मदद मिलती है। वे उखड़े-उखड़े प्रतीत नहीं होते। फाउंडेशन के बाद गालों की उभरी हड्डियों (चीक बोन्स) ठोड़ी, नाक के नुकीले भाग और माथे पर (भौंहों के ऊपरी भाग) 'ब्लश ऑन' लगाती हूं। 'ब्लश ऑन' गालों की हड्डियों पर से लगाते हुए उसे ऊपर की ओर कानों की तरफ ले जाते हैं।

"आंखों का मेकअप चेहरे का सबसे बड़ा आकर्षण होता है। आंखों का श्रृंगार करते समय पहले नीचे वाली बरौनियों पर मस्कारा लगाती

छाया : जितेन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया: महेश जॉली

हूं। फिर थोड़ी देर बाद जब नीचे का मस्कारा सूख जाता है, तब ऊपरी बरौनियों पर लगाती हूं। मैं मस्कारा की दो कोट लगाती हूं। मस्कारा लगाते समय बरौनियों को ब्रश की सहायता से बाहर की ओर मोड़ती हूं। इससे आंखें बड़ी-बड़ी-सी प्रतीत होती हैं।

"जब मस्कारा सूख जाते हैं, तो मैं अपने परिधान के रंग से मैच करता आई शेडो लगाती हूं। आंखों की ऊपरी पलकों पर आंख के भीतरी भाग से बाहर की ओर नाक की ओर ले जाते हुए आई शेडो लगायें।

"काली, घनी और सही ढंग से तराशी गयी भौंहें सौन्दर्य में चार चांद लगा देती हैं। मैं भी आई ब्रो पेंसिल से इन्हें सही आकार देते हुए, बालों के उगने की दिशा में भौंहों को थोड़ा-सा गहरा रंग देती हूं।

"अब बारी आती है होंठों की। लिपब्रश की सहायता से अपने होंठों की बाह्य रेखा खींचकर, ब्रश से ही भीतरी भाग में भी लिपस्टिक लगाती हूं, फिर लिपग्लॉस लगा लेती हूं।

"इस तरह सादगी और शालीनतायुक्त यह हलका-सा मेकअप ही मुझे पसन्द है।"

—प्रस्तुति: बम्बई ब्यूरो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सहयात्री

कांता और अनिंद्य—दोनों ही आहत थे। दोनों को अपनी तपती रेगिस्तान सी जिंदगी में ऐसे वट की तलाश थी, जो उन्हें प्यार भरी छांव दे सके। आखिर कहां तक ले गयी उन्हें यह तलाश?

मौसम बिलकुल मेरी तरह हो गया है—खुश्क और वीरान। पेड़ों पर पत्ते लगातार सूख रहे हैं और गिर रहे हैं। कोई खिड़की के नीचे से गुजरता है तो सूखे पत्तों के टूटने की आवाजें आती हैं। हवा में न तो ठण्डापन है, न महक। दूर विन्ध्य के स्याह पहाड़ दिखते हैं। मैं खिड़की खोलती हूं और बाहर देखती हूं। शांतनु स्कूल से वापस नहीं आया है। वापस आ भी कैसे सकता है? अभी तो सिर्फ एक बजा है। वह साढ़े तीन बजे तक आता है। मैं खिड़की को बंद कर देती हूं और बिस्तर में चली जाती हूं। सिल्क की चद्दर से मैं खुद को ढँक लेती हूं और चाहती हूं कि नींद आ जाये। नींद नहीं आती। एक खयाल आता है। एक कोमल-सा एहसास। जैसे देह को सैकड़ों मुलायम पंखों ने छू दिया हो। अनिंद्य-कितना अजीब है उसका नाम और बोलने में जबान को कितना संभालना पड़ता है।

अनिंद्य से मैं कब मिली? मुझे याद है—पिछली बाइस तारीख को। उसके बाद हम कई बार मिल चुके हैं। मैं जितनी बार मिली हूं, उससे कितना ही गुना ज्यादा बार मिलना चाहती हूं। अनिंद्य मेरे रक्त में दौड़ने लगा है। मरुस्थल पार करता यात्री हरे पेड़ की छाया और किसी सरोवर को पाकर जैसे वहां से न हटना चाहे, कुछ वही हालत मेरी है। अनिंद्य मेरे रेगिस्तान में वट की छाया हो गया है। हम उस रेस्तरां में मिलते हैं जो शहर और हवाई अड्डे के बीच है। शहर के बाहर इस उनींदे रेस्तरां की ओर जाते हुए मुझमें एक हिंसक उत्साह होता है। मैं फिर से जैसे सलवार-कुर्ते की उम्र में वापस लौट गयी हूं।

अनिंद्य के साथ पहली मुलाकात का स्मरण आता है। श्रीमती धवन की लड़की की शादी थी। अजब गहमागहमी थी। मैं अकेला महसूस कर रही थी और भीड़ से कटकर खड़ी थी। शायद यही हाल अनिंद्य का भी था। उस भीड़ भरे माहौल में हम अकेले पड़ते दो लोग एक-दूसरे की उपस्थिति महसूस कर रहे थे। मैंने कुछ देर के लिए अनिंद्य को अनुपस्थित पाया था। वह वापस लौटा था, तो उसके दोनों हाथों में कॉफी के प्याले थे। उसने कॉफी का प्याला मेरी ओर बढ़ाते हुए मुस्कराते हुए कहा था, "शादी-ब्याह में उनकी कोई पूछ नहीं होती जो चुप रहते हैं।" मैंने मुस्करा कर कॉफी का प्याला थाम लिया था।

अनिंद्य ने मेरी ओर देखते हुए कहा था, "शादी-ब्याह में बेहद बनावटी भीड़ इकट्ठा होती है। चेहरे इतने रंगे-पुते होते हैं कि त्वचा का असली रंग गायब हो जाता है। लोग इतने ऊंचे स्वर से अट्टहास करते हैं कि लगता है दुनिया के सबसे प्रसन्न प्राणी वही हैं। इतनी चौड़ाई के साथ मुस्कान प्रस्तुत की जाती है कि लगता है आपको देखकर महोदय गदगद हैं। सब कुछ झूठ, लीपा-पोता। न, मुझे नहीं पसंद यह सब।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनिद्य को मैं देखती रही थी। उसने कुछ देर के बाद कहा था, "मैं अनिद्य हूं। यहीं विश्वविद्यालय में अर्थशास्त्र पढ़ाता हूं। अकेला हूं। एक पत्नी थी, अब नहीं है। मेरा मतलब है, वह है लेकिन अब वह मेरी नहीं है। हम अलग हो गये हैं।" मैं चकित थी। एक असामान्य स्थिति को इतनी सहजता से कहने की तांकत पर मैं हैरान थी।

उसने मेरा नाम पूछा था। फिर उसने कहा था, "आप यदि बुरा न मानें तो कल शाम हम लोग किसी रेस्तरां में मिल लें। पांच बजे।" मुझमें स्त्री की हिचक थी। मैं कैसे तुरन्त 'हां' कर देती, जबकि मेरा कितना ही मन था कि अनिद्य से यह मुलाकात आखिरी मुलाकात न हो। मैं चुप रही थी तो उसने थोड़ा हंसते हुए कहा था, "आप डर रही हैं। अच्छा, मैं आपके घर आऊंगा। कल ही।" फिर बड़ी बेतकल्लुफी से उसने मेरा पता पूछा था।...दरवाजे पर एक आहट होती है। मैं सोचती हूं—कौन हो सकता है। अब फिर पहले जैसा सन्नाटा पसर गया है। हवा की एक छोटी-सी थपकी भी मुझे डरा देती है। मैं बीमार महसूस कर रही हूं। कुछ करने की इच्छा नहीं होती। पढ़ाने की इच्छा भी नहीं होती। मैंने स्कूल से पंद्रह दिन की 'मेडिकल लीव' ले रखी है। पिछले सालों के अनुभवों ने मुझे एक सहमी हुई औरत बना दिया है। तमाल के साथ बीते हुए दिनों की याद आती है तो लगता है किसी ने नाड़ियों में तेजाब उड़ेल दिया हो। शादी के बहुत कम दिनों बाद ही मुझे लगने लगा था कि हम एक-दूसरे को सह रहे हैं। तमाल न पति था, न साथी, वह तानाशाह था। क्रूर, बदमिज़ाज और बदजुबान। जो भी मुँह में आता बक देता। इतना असहिष्णु कि बहस के दौरान चांटे मार देता, गालियां देता। और उसकी आवाज कितनी डरावनी थी—जैसे पीतल के बर्तन छत से कोई सड़क पर फेंक रहा हो।

लगातार तानी जाती डोर की तरह हमारा संबंध होता गया था। टूटना तो उसे था ही। तमाल से अलग हुए पांच साल हो गये हैं। सुना है तमाल ने शादी कर ली है। कोई अभागी ही होगी। मैं करवट लेती हूं।

कोई दरवाजा पीट रहा है। शांतनु है। 'ममी', 'ममी' की आवाजें लगातार आ रही हैं। मैं तेजी से उठती हूं, दरवाजा खोलती हूं और शांतनु को चिपका लेती हूं। अचानक पता नहीं क्या होता है कि मैं सिसक-सिसक कर रोने लगती हूं। शांतनु सहमी, घुटी आवाज में कहता है, "क्या बात है ममी?" मैं धीरे-धीरे शांत होती हूं और किचन की ओर चली जाती हूं।

अनिद्य आज मेरा इंतजार 'आमंत्रण' में करेगा। मैं तय नहीं कर पा रही— मैं जाऊं या नहीं। आखिर मैं इस संबंध से चाहती क्या हूं? अनिद्य का खयाल मुझे अशांत कर देता है। तेज आंधी में युक्लिप्टस की तरह मैं हिलने लगती हूं। उबलते हुए दूध का भगोना मेरे हाथ से छूटकर गिरता है। पूरा अपार्टमेंट हिल जाता है। शांतनु की आवाज आती है, "क्या हुआ ममी?" वह बाथरूम में है। मैं दीवार से टिककर बैठ जाती हूं। बैठे-बैठे मैं सोचती हूं—क्या मुझमें इतनी हिम्मत है कि मैं अनिद्य से विवाह कर लूं। क्या अनिद्य तलाकशुदा एक बच्चे की मां को स्वीकार करेगा। ठीक है अनिद्य अपनी पत्नी से अलग हुआ है। लेकिन वह निःसंतान है और सबसे बड़ी बात है कि वह पुरुष है। भगोने से गिरा दूध नाली के मुहाने तक पहुंच गया है। मैं उठती हूं, किचन साफ करती हूं और शांतनु के लिए खाना गरम करने लगती हूं। मुझे पीछे से कोई बांध लेता है। ओह, शांतनु। दस साल की उम्र में ही वह कितना लम्बा हो गया है। मेरे वक्ष तक पहुंचने लगा है। मैं अपने सीने में वात्सल्य का गीलापन महसूस करती हूं। तमाल भी तो छः फुट का था। मेरे कानों में शांतनु की आवाज़ फुसफुसा रही है। वह अपने चेहरे को मेरी पीठ पर रगड़ रहा है। मैं दोनों बाहों को पीछे ले जाकर उसे अपने बहुत नजदीक ले आती हूं। क्षण भर के लिए मुझे लगता है—अनिद्य है। शांतनु मेरे बगल आकर खड़ा हो गया है। मुझसे लिपटकर कहता है "मां तुम कितनी सुंदर हो।"

मेरे भीतर से एक पूरा वसंत गुज़र जाता है। मैं उसका गाल चूमती हूं और अपने आगे आते बालों को बांधने लगती हूं।

दरवाजे पर घण्टी बजती है। श्रीमती शर्मा आयी हैं। पूछती हैं, "नीबू होगा क्या?" मैं उन्हें अंदर बुलाती हूं। नीबू लाकर मैं उन्हें देती हूं। वे धन्यवाद देते हुए उठती हैं। दरवाजे पर पहुंचकर वे पूछती हैं, "इस बीच प्रोफेसर साहब नहीं आये?" मैं बैठते हृदय से लौटती हूं। श्रीमती शर्मा की इस बात का अर्थ है कि मेरे और अनिद्य के बीच का परिचय एक खबर, एक अफवाह, एक वितण्डा बन चुका है।

शांतनु कॉमिक्स पढ़ते-पढ़ते सो गया है। 'आमंत्रण' में अनिद्य मेरा इंतजार कर रहा होगा। मैं शीशे के पास तक जाती हूं। फिर खिड़की के पास सिर टिका देती हूं। रात शुरू हो गयी है। रात में विन्ध्य कितना भयानक लग रहा है। आने वाली अकेली और डरावनी जिंदगी जैसे विन्ध्य के नीले, काले पहाड़ों के रूप में सामने खड़ी है। अनिद्य रेस्तरां से वापस लौट चुका होगा।

मैं शांतनु के नजदीक आकर लेट जाती हूं।

रात का ग्यारह बज रहा है। सूखे पत्तों के टूटने की आवाजें आ रही हैं।

अचानक दरवाजे पर दस्तक होती है—बहुत धीमी। मेरा मन दहशत से भर जाता है। दरवाजे का खटखटाना जब जारी रहता है, तो मैं अपने को संभाल कर पूछती हूं, "कौन?" "मैं हूं।" मैं अनिद्य की आवाज पहचान लेती हूं। एक अजीब-सा एहसास मुझे हिला देता है। क्यों आया है वह इतनी रात? क्या मैं मांस का खिलौना हूं। औरतों को देखकर सारे मर्दों की लार गिरती है, लेकिन किसी भी दायित्व से वे कैसा भागते हैं? मैं दरवाजा खोलती हूं। अनिद्य घुसता है और सोफे पर पसर जाता है।

वह सिगरेट जलाता है। बहुत सधी और कुछ तेज होती आवाज में वह कहता है, "तुम आयीं क्यों नहीं?"

मैं शांत रहती हूं।

वह सोफे पर सीधा होता है। अपने चेहरा मेरे चेहरे की ओर करके कहता है, "क्या बात है? मैं तीन घण्टे तक तुम्हारा इंतजार करता रहा।"

मैं कहना चाहती हूं, "अनिद्य, तुम जाओ। हमारे रिश्ते का कोई भविष्य नहीं। जो खेल हम खेल रहे हैं, वह हमको नष्ट कर देगा?" मैं चाहकर भी कुछ नहीं कह पाती। अनिद्य खड़ा होता है और

अनिद्य आज मेरा इंतजार 'आमंत्रण' में करेगा। मैं तय नहीं कर पा रही—मैं जाऊं या नहीं। आखिर मैं इस संबंध से चाहती क्या हूं? अनिद्य का खयाल मुझे अशांत कर देता है। तेज आंधी में युक्लिप्टस की तरह मैं हिलने लगती हूं।

जीरो वॉट की नीली रोशनी में दीवार पर टंगी एक ऑयल पेंटिंग को देखने लगता है।

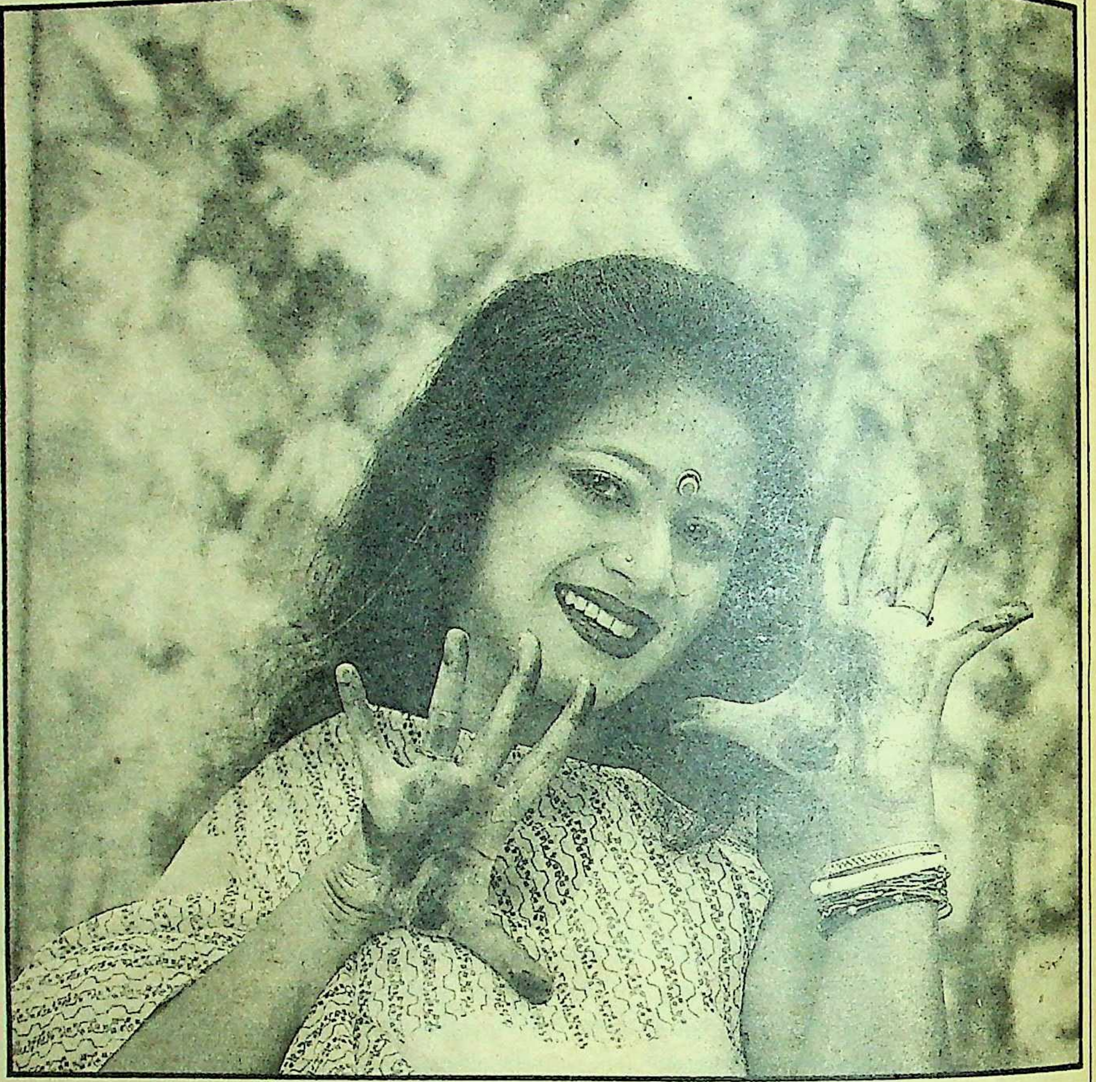
अनिद्य की आवाज बेहद धीमी हो गयी है। लेकिन वह जो कुछ कह रहा है मुझे साफ सुनायी दे रहा है, "हम दोनों ही आहत हैं। दोनों अकेले हैं। दोनों ही उम्र के बीच में है। दोनों एक साथी की तलाश कर रहे हैं।" अनिद्य घूमता है, मेरी ओर बढ़ता है और पहली बार मेरा हाथ अपने हाथ में ले लेता है। फिर फुसफुसाती आवाज में कहता है, "कांता, मैं इस अपार्टमेंट में रहना चाहता हूं। हमेशा के लिए। यहां मेरा एक बेटा होगा जिसका नाम है शांतनु।" अनिद्य की आवाज ठण्डी थी। मैं आवेश और उल्लास से कांप रही थी।

—अन्विति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भुलाये नहीं भूलती वह होली



बड़े बे आबरू होकर जो हम निकले...

—मुकेश खन्ना
(महाभारत सीरियल के भीष्म)

हमारी होली जरा ज्यादा ही हंगामेदार हुआ करती थी। होली के दिन सुबह आठ बजते ही हम होली के कुरुक्षेत्र के लिए अपने-अपने घर के किलों से निकल पड़ते थे। दो बजे तक होली रणक्षेत्र में अपनी-अपनी दुंदुभियां बजा (पिचकारी खाली) कर किसी नयी फिल्म वाले सिनेमाघर में घुस जाते। हममें से एक

दोस्त पहले ही टिकट लेकर हॉल के अंदर सीटें छेंके हमारा इंतजार कर रहा होता था।

उस बार भी हम लोग रंगों का कमाल दिखा कर सीधे सिनेमाघर पहुंचे और गेट कीपर को यह बताकर कि हमारा एक दोस्त टिकट लेकर अंदर बैठा हुआ हमारा इंतजार कर रहा है, दनदनाते हुए सिनेमाहॉल के भीतर घुस गये और सीटों पर जमकर, सीटियां बजाते हुए फिल्म के दृश्यों का आनंद लेने लगे। कुछ देर बाद ही एन्टरटेनमेंट इंसपेक्टर आ पहुंचा और दर्शकों के टिकटों की जांच शुरू कर दी। उन दिनों एंटरटेनमेंट इंसपेक्टर इसी तरह से सरप्राइज चेकिंग किया करते थे।

टिकट चेक करते हुए वह हमारे पास आया तो हममें से हर एक ने कह दिया कि हमारा टिकट लिए एक दोस्त बैठा हुआ है। हम सबसे एक सा ही जवाब पाकर, किन्तु किसी के पास भी टिकट न पाकर इंसपेक्टर बौखला गया और सिनेमाहॉल की रोशनी जलवा कर पूछ बैठा, "कहां है वह तुम्हारा दोस्त जिसने टिकट खरीदा है? अब जब हॉल के भीतर वह दोस्त, जिसे हमने टिकट लेने की जिम्मेदारी सौंपी थी, नहीं दिखलाई पड़ा, तो हमें पसीने आ गये। एक तो गुस्से में लाल-पीला हो रहा इंसपेक्टर, ऊपर से उस सिनेमाघर का कसाईनुमा बेहद सख्त मैनेजर, जिससे बड़े-बड़े हेकड़ीवाले लोग भी थर्राते थे। हम सबको मैनेजर के कमरे के भीतर ले जाया गया, जो हमें देखते ही गुस्से से और भी लाल-पीला होने लगा था। उसे हाथ चला देने की भी बुरी आदत थी। वह हमारी बात सुनने के लिए राजी ही नहीं हो रहा था, उस पर बौखलाया इंसपेक्टर हमें पुलिस में देने की धमकी दिये जा रहा था। हम सबकी हालत इतनी खराब थी कि पूछिए मत। होली का सारा मजा खत्म कर दिया था हमारे उस दोस्त महाशय ने।

डर और पसीने से सराबोर लज्जित हालत में खड़े, हम उनकी

किसी-किसी होली पर कोई-कोई घटना यादगार बन जाती है। यहां प्रस्तुत हैं ऐसी ही यादों से जुड़े कुछ फिल्मी सितारों के संस्मरण।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डांट-फटकार सुन रहे थे कि तभी हमें खोजता हुआ हमारा दोस्त वहां पर आ पहुंचा। तब हमारी जान में जान आयी। आकर बड़ी मासूमियत से बोला, "सॉरी यार, मुझे कुछ जरूरी काम आ पड़ा, तो एक दोस्त के हाथ तुम लोगों का टिकट देकर सिनेमाहॉल पर भेज दिया था। तुम लोग उसे नहीं दीखे तो वह वापस लौट आया। फिर अपना काम छोड़ कर टिकट लेकर आया तो सारा माजरा पता चला। बस सीधा भागता हुआ यहां पहुंचा।"

टिकट हमारे हाथ में था, लेकिन पिटे हुए चेहरे लेकर अब सिनेमा हॉल में जाने की हिम्मत नहीं रह गयी थी हमारी।

बहाना न चल सका

—रमा विज

(फिल्म एवं टीवी अभिनेत्री)

होली खेलते लोगों को देखने में तो मुझे खूब आनंद आता है, लेकिन रंगों से तथा होली पर होने वाली दुर्गति से मुझे काफी घबड़ाहट होती है, इसलिए सहेलियों के बीच फंसने से बचने की मैं हर तरह से कोशिश करती थी।

उस समय मैं १४ वर्ष की थी। होली से एक दिन पहले मैंने अपनी सबसे प्यारी, लेकिन शैतानों की भी रानी सहेली को फोन से सूचित किया कि मेरे पैर में चोट लग जाने से फ्रैक्चर हो गया है, इसलिए मैं होली के दिन बाहर नहीं निकल सकूंगी। उसने भी पूरी सहानुभूति दिखलायी और होली से दूर ही रहने की सलाह दी। अब हमारी सहेलियों का क्या भरोसा, इसलिए दूसरे दिन सुबह उठते ही मैंने पैरों में जमकर पट्टी बांध ली। सुबह ज्यों ही मैंने उस सहेली को अपने घर में घुसते देखा, आकर चारपाई पर लेट गई और दर्द से कराहने लगी। मेरी हालत देख कर उसे काफी दया आयी। आंखों में आंसू भर कर बोली, "अरी तूने यह क्या कर लिया। तुझे तो बहुत तकलीफ हो रही है। ठीक है, आज दिन भर मैं तेरे पास ही रहूंगी और मैं भी रंग नहीं खेलूंगी।"

होली के दिन चाहे दुनिया इधर की उधर हो जाये, लेकिन हंगामेवाली होली खेलने से बाज न आने वाली मेरी सहेली मेरी चोट से इतनी दुखी हो गयी कि होली ही नहीं खेलेगी। मैंने उसे समझाया, "चल पगली, यह भी कोई बात हुई। सहेलियां तेरा इंतजार कर रही होंगी। तू जाकर उनके साथ होली खेल। मेरी चिंता छोड़।" लेकिन वह भला मानने वाली थी कहां।

लेकिन जब नीचे होली का हुड़दंग बढ़ने लगा, तो मुझे उसकी उपस्थिति खलने लगी और मैं उसे टरकाने की कोशिशें करने लगी कि वह खिसके तो मैं खिड़की से होली का मजा लूं। लेकिन वह भी जैसे कसम खा कर ही बैठ गयी थी न जाने की। इसी बीच नीचे से मेरी सहेलियों की आवाज आयी तो वह बोली, "लो चुड़ैलें आ गयीं। तू यहीं रह। मैं दरवाजा बंद कर नीचे जाती हूं और उन्हें समझा-बुझाकर वापस चली आऊंगी।" इतना कहकर वह दरवाजे को बंद कर नीचे चली गयी। मैंने खिड़की की संधि से झांक कर उसे सहेलियों के झुंड को कुछ समझाते हुए देखा। आवाज तो आ नहीं रही थी, इसलिए उनकी बातचीत समझ नहीं पायी। सिर्फ आखिरी वाक्य भर सुना, "लो तुम लोग जब नहीं मान रही हो, तो चलकर बेचारी की हालत अपनी आंखों से देख लो।"

उसके पीछे उन सबों को ऊपर आते देखकर मैं पुनः पलंग पर आकर लेट गयी और कराहने का नाटक करने लगी। लड़कियां कमरे में घुसीं और मेरी हालत देखकर पहले तो 'च्चि-च्चि' करने लगीं, फिर अचानक न जाने क्या हुआ कि सभी मेरे ऊपर झपटीं और मुझे सांगोपांग ऊपर उठाकर कमरे के बाहर निकलने लगीं। अब मेरी निगाह अपनी उस प्यारी सहेली पर गयी, जो कप्तान की तरह उन्हें हुक्म दे रही थी, "बहुत नाटक कर लिया इस रमा की बच्ची ने, इसे ले जाकर सीधे टब में डाल दो। इसका पैर खुद ब खुद ठीक हो जायेगा।"

जब मैं रास्ता भूल गयी

—उपासना खोसला

(फिल्म अभिनेत्री)

तब मैं १० वर्ष की थी। मैं पापा-मम्मी के साथ होली खेलने एक रिश्तेदार के घर माहिम गयी हुई थी। सभी लोग एक-दूसरे पर रंग फेंकने तथा गुलाल मलने में व्यस्त थे, तो मैं बाहर की होली का जायजा लेने घर के बाहर निकल आयी। कुछ शैतान लड़कों को हाथों में रंग, गुलाल लेकर अपनी तरफ आते देखा, तो मैं घबड़ा गयी और उलटे पैरों वापस भागी। बदहवासी में घर में वापस आने की बजाय दूसरी स्ट्रीट में, फिर तीसरी में भागती रही और वे शैतान लड़के दौड़ाते रहे। अंत में जब उनकी आवाज आनी बंद हो गयी, तो मैंने रुककर पीछे की ओर देखा, और किसी को न पाकर राहत की सांस ली।

लेकिन अब दूसरी मुसीबत आ गयी। मैं रिश्तेदार के घर का रास्ता भूल गयी थी और जोर-जोर से रोने

लगी। तभी एक व्यक्ति वहां से गुजरा तो पूछने पर मैंने उसे सारी बातें रोते हुए बतला दीं, लेकिन उनके घर का पता नहीं बतला पायी। उधर होली खेलने के बाद जब पापा-मम्मी चलने को हुए तो मुझे न पाकर बहुत घबड़ाये। उन दिनों बम्बई में बच्चों के चोरी चले जाने या अपहरण की वारदातें काफी हो रही थीं। मम्मी तो बेसाख्ता जार-जार हो रोने लगीं और उन्हें गश आने लगा। आस-पास काफी तलाश करने पर भी जब मैं नहीं मिली तो पापा ने अंकल के साथ जाकर पुलिस में रिपोर्ट लिखायी। फिर कार में सवार होकर स्ट्रीट सड़क का नये सिरे से चक्कर लगाने लगे। माहिम चर्च के पास पहुंचते ही उनकी आंखों में चमक आ गयी। कार रोककर बाहर चर्च की सीढ़ियों के पास लपके, जहां मैं एक वृद्ध सज्जन की गोद में बैठी मिठाई खा रही थी।

उस होली के बाद मैंने कसम खा ली कि अब मैं रंगों से भागने की कभी भी कोशिश नहीं करूंगी, भले ही कोई मुझे रंगों में कितना ही सराबोर क्यों न कर दे।

—प्रस्तुति: मंजरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसी होली होती है विदेशों में ?

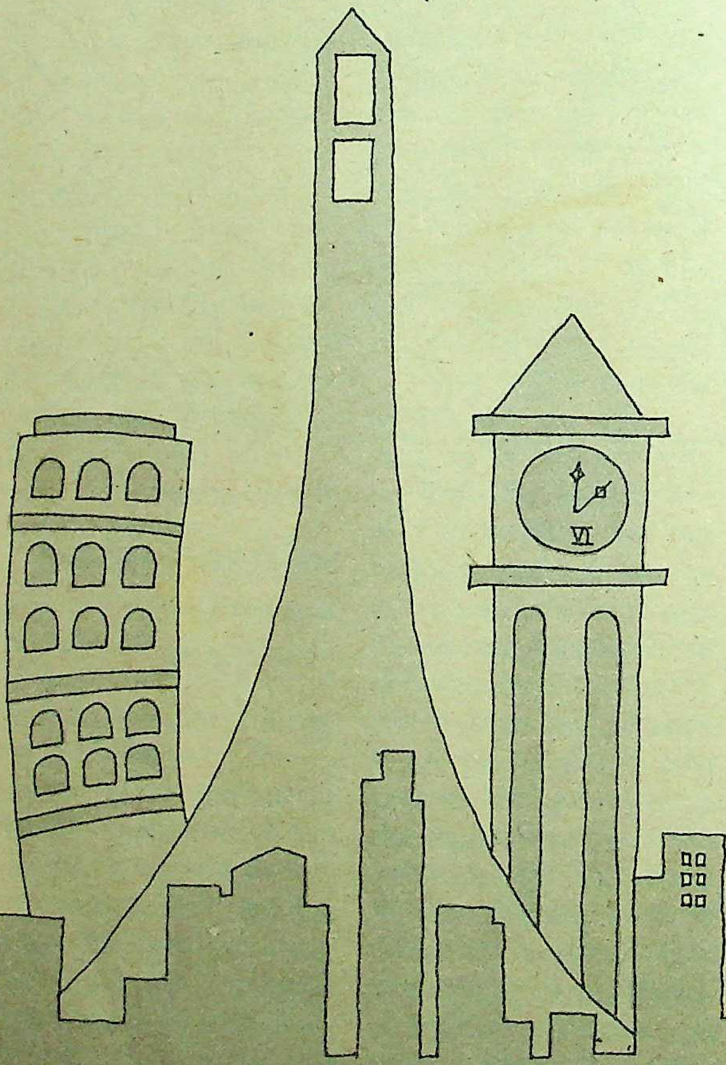
अपने वतन से दूर-विदेशों में रह रहे भारतीय अपने पर्व-त्यौहारों को नहीं भूलते। वहां पर भी वे अपने त्यौहार पूरे उत्साह-उमंग के साथ मनाते हैं। यहां कुछ जाने-माने लोग बता रहे हैं कि विदेशों में होली का उल्लासमय त्यौहार कैसे मनाया जाता है।

होली ताइपेट की

—दिलीप गिडवानी (व्यवसायी)

ताइवान की राजधानी ताइपेट में लगभग २०० भारतीय परिवारों के अमूमन एक हजार सदस्य रहते हैं। उनका अपना एक पंजीकृत संगठन इंडियन एसोसियेशन ऑफ ताइपेट है, जो वहां पर भारतीयों की मदद के अलावा लगभग सभी महत्वपूर्ण पर्व-त्यौहारों का सामूहिक आयोजन करता है। इसी में होली भी है। वहां बाजारों में रंग नहीं मिलने के कारण रंगों की तो होली होती नहीं, सिर्फ अबीर-गुलाल से काम चलाना पड़ता है।

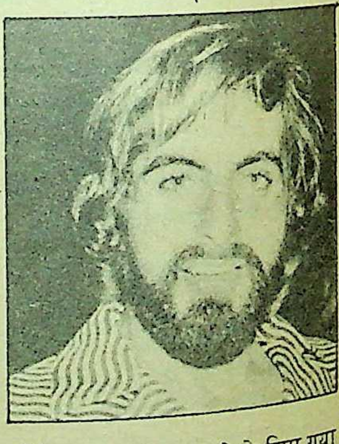
किसी बड़े हाल में एसोसियेशन होलिकोत्सव का आयोजन करता है, जहां सभी भारतीय एकत्र होते हैं और एक-दूसरे को अबीर-गुलाल लगाकर होली की बधाइयां देते हैं। वहां पर रहनेवाले युवक-युवतियों तथा लड़के-लड़कियां सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करते हैं। अगर भारत से कलाकार वहां जाते हैं तो उन्हें भी कार्यक्रम के लिए आमंत्रित किया जाता है। बाद में प्रीति-भोज का आयोजन किया जाता है। इस समारोह में विदेशी भी बुलाये जाते हैं।



१९८० में जब मैं पहली बार गया तो होली पड़ी। सुबह सोकर उठा तो पता ही नहीं चला कि उस दिन होली है, दोपहर को मालूम हुआ कि आज होली है। हमें तो अपने देश की होली की आदत थी, लेकिन वहां होली के हंगामे जैसी कोई बात न थी। बड़ा आश्चर्य हुआ देखकर। शाम को उस हाल में पहुंचा तो आदतन अबीर-गुलाल हाथ में भरकर एक वरिष्ठ विदेशी अधिकारी के चेहरे को पूरी तरह से रंग दिया। अचानक दूसरों को देखकर अहसास हुआ कि मैंने बहुत बड़ी गलती कर दी थी। वहां पर तो लोग चुटकी भर गुलाल का सिर्फ हलका सा टीका एक-दूसरे को लगा रहे थे। मैं यह सोच रहा था कि लोग नाराज होंगे कि तभी उस अधिकारी ने पास रखी प्लेट से अबीर-गुलाल निकाल कर मेरे चेहरे पर लगा दिया और गले लगाकर हंसते हुए बोला, "चलो आज मैं भी कुछ क्षण के लिए सचमुच का भारतीय बन गया..." और तब मेरी जान में जान आयी।

होली अमरीका में

—कबीर बेदी (फिल्म अभिनेता)



मैं जब अमरीका रहने के लिए गया तो होली का त्यौहार नजदीक था। बम्बई में मैं जमकर होली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खेलता था, इसलिए वहां भी वैसे ही धूमधाम से होली मनाने की तैयारी की। तब वहां रहनेवाले भारतीयों से कम पहचान थी और अमरीकी दोस्तों की संख्या ज्यादा थी। मैंने उन्हें होली के बारे में बतलाया और होली के दिन अपने यहां रंग खेलने के लिए आमंत्रित किया। मैंने रंग और अबीर-गुलाल की भी व्यवस्था कर ली। फिर जब एक-एक कर लोग आने लगे तो मैंने उन्हें रंगों से सराबोर करना शुरू कर दिया। रंग खेलने के बाद हम खूब नाचे, गाये। अमरीकी दोस्तों को भी खूब मजा आया-हमारी होली में। एक बोला, 'भई तुम्हारी यह होली तो सचमुच मजेदार है लेकिन कपड़ों का जनाजा जरूर निकाल देती है?' होली खत्म होने पर खा-पीकर सब जब जाने लगे, तो एक दोस्त बोला, "इस रंग और गीले कपड़ों में कैसे घर जाऊंगा? कार की सीट ही खराब हो जायेगी। फिर इस रंग-बिरंगी सूरत को रास्ते में देख कर पुलिसवाला तो मुझे पागल समझेगा और ले जाकर बंद कर देगा।" उसकी बात सही थी। अतएव मैंने सबको सलाह दी, "ठीक है, आप यहीं पर नहा-धोकर मेरे कपड़े पहनकर घर चले जाइये।"

सबने यही किया और उनके जाने के बाद मैं जब नहा-धोकर बाथरूम के बाहर निकला तो न तो शरीर पोंछने के लिए कोई तौलिया बचा था और न ही पहनने के लिए कोई कपड़ा बचा था।

वैसे अमरीका में भारतीयों के कई बड़े संगठन हैं। हालीवुड में जिसे विश्व का सबसे बड़ा फिल्म नगर माना जाता है और वहां पर मैं रहता था, भारतीयों का एक बहुत बड़ा संगठन हर वर्ष होली का समारोह बड़े धूमधाम से आयोजित करता है। होली को एक सप्ताह पहले ही वह अखबारों में होली आयोजन का विज्ञापन प्रकाशित कर सभी को एक नियत स्थान पर एकत्र हो होली मनाने के लिए आमंत्रित करता था।

लंदन की होली

—लीला घोष
(प्रख्यात भजन एवं गजल गायिका)

१९८२ में जब भारत सरकार की ओर से साढ़े चार वर्षों के लिए मुझे लंदन भेजा गया तो सबसे बड़ा डर मुझे अपने पर्वों-त्यौहारों से कट जाने का लगा था। लेकिन वहां पहुंचने के थोड़े दिनों बाद ही यह डर अपने आप कम हो गया, क्योंकि वहां रहने के लिए जिस इलाके में जगह मिली थी, वहां बहुत से भारतीय रहते थे। इसे आप मिनी इंडिया ही कह लीजिए। वे लोग मिलजुल कर पर्व-त्यौहार मनाते थे। काफी रौनक रहती थी। हां, समस्या सिर्फ इन त्यौहारों की सही तारीख जानने की होती थी, जिसका पता महिलाएं भारत में रहने वाले अपने रिश्तेदारों को पत्र लिख कर लगा लेती थीं। इसके अलावा स्थानीय काउंसिल भी इन पर्वों-त्यौहारों को पारंपरिक ढंग से मनाने का आयोजन करते थे। वहां पर दोपहर का भोजन, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा छोटे-छोटे प्रहसन, एकांकी आदि पेश किये जाते थे।

भारतीय हाई कमीशन बड़े पैमाने पर होली उत्सव का आयोजन करता था, जिसमें भारतीयों के अलावा ब्रिटिश नागरिकों को भी आमंत्रित किया जाता था।

लंदन में रहने वाले भारतीय होली की प्रतीक्षा बड़ी आतुरता से करते थे। यूं इंतजार तो उन्हें हर पर्व का होता था, लेकिन होली की तो बात ही अलग थी।

यहां की बहुत सारी भारतीय संस्थाएं तथा मंदिर होली का आयोजन करते थे, जहां सभी लोग एकत्र होते थे। लंदन में स्ट्रीट, सड़क या जगहों को गंदा करने की इजाजत नहीं है इसलिए रंग और पिचकारी का उपयोग सार्वजनिक जगहों पर नहीं कर सकते। हां, बहुत से लोग अपने अपार्टमेंट के भीतर रंगों से होली खेल लेते थे।

यहां के प्रख्यात राम मंदिर में भारी संख्या में लोग एकत्र होते हैं। वे अपने साथ छोटी-छोटी डिबिया में अबीर-गुलाल भर कर लाते हैं और एक दूसरे के माथे पर टीका लगाते हैं, लेकिन उस तरह से गुलाल नहीं पोतते हैं, जैसे अपने देश में पूरा चेहरा-सिर गुलाल से भर देते हैं।

ऐसे मनाते थे हम होली

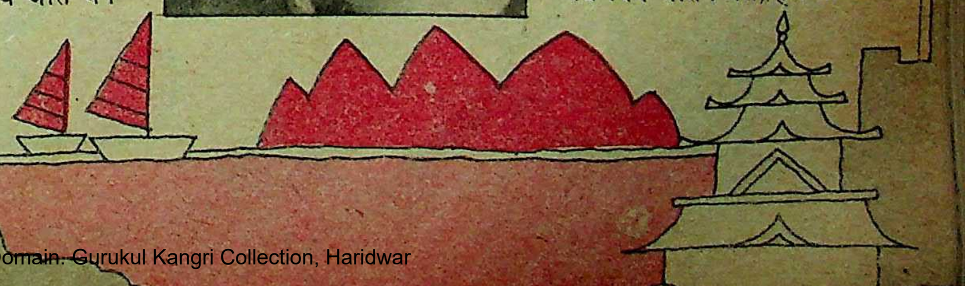
—डिम्पी कपूर
(मॉडल एवं फिल्म अभिनेत्री)

अनजान देश में रह रहे हों तो वहां अपने देश के लोगों की कमी काफी खटकती है और वे जब मिल जाते हैं तो मन प्रसन्नता से भर जाता है। यही अहसास मुझे पश्चिम जर्मनी में, जहां मैं पढ़ने के लिए गयी थी, होली-दीवाली आदि त्यौहारों पर होता था।

फ्रैंकफर्ट में, जहां मैं रहकर बढ़ रही थी मेरी पहचान श्री अजीत सिंह तथा उनके परिवार से हो गयी थी। वे बम्बई के रहनेवाले थे और मैं भी, इसलिए बहुत जल्दी हमारे संबंध एक तरह से पारिवारिक हो गये थे। अजीत जी काफी मिलनसार तथा समाज सेवा में रुचि रखने वाले व्यक्ति थे। अतएव फ्रैंकफर्ट में रहने वाले भारतीयों से न केवल उनके दोस्ताना संबंध थे, बल्कि वे अकसर उन्हें अपने घर पर पार्टियों में बुलाया करते थे।

अजीत जी के घर पर होली का काफी बड़ा आयोजन होता था। होली खेलने के लिए सभी भारतीय उनके घर एकत्र होते। गुलाल की होली की और खाने-पीने का समारोह देर तक चलता था। अबीर-गुलाल पुते चेहरे लिए हम अपने-अपने घरों को लौटते थे। कुछ तो वहीं वाशबेसिन में जाकर चेहरा धो लेते, लेकिन अधिकांश लोग घर जाकर ही नहाते थे।

हमें वहां होली का अहसास भी कुछ निराले ढंग से ही होता था। मैं जहां रहती थी, वहां पर कुछ भारतीयों की दूकानें थीं, जहां भारत के बने हर तरह के सामान मिलते थे। होली के निकट आते ही उनकी दूकानों पर होली से संबंधित फिल्मी गीतों के कैसेट बजने लगते। बड़े-बड़े जोरों में अबीर-गुलाल बिकने के लिए रख दिये जाते। बस, हम जान जाते



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कि होली आ गयी। फिर अजीत जी सभी को फोन पर होली की तिथि और अपने घर होली आयोजन की सूचना, फिर ताकीदें देनी शुरू कर देते थे।

अजीत जी भी जीवट के आदमी थे। अपने तीनों बेटों के साथ मिलकर होली की पूरी तैयारी करते थे। एक बेटा सब्जी गोश्त बनाने में जुट जाता, तो दूसरा रोटी तथा दूसरे पकवान और तीसरे बेटे की जिम्मेदारी होती बर्तनों को साफ करने तथा ठण्डाई-भंग बनाने की। अबीर-गुलाल और रंग से लेकर दूसरे अन्य इंतजामात खुद अजीत जी करते थे। घर में अतिथियों के घुसते ही वे उन्हें गुलाल के टीके लगाते फिर ठण्डाई से भरी गिलास थमाते। इसके बाद रंग, गाने-बजाने की जो महफिल जुटती, वह जैसे खत्म होने का नाम ही नहीं लेती थी। लोग अपनी-अपनी राम कहानियां भी सुनाते और चुटकुले भी। कुछ तो इस कदर भावुक हो जाते कि दूसरे के गले मिल कर रोने लगते थे।

बर्मा की अनूठी होली

—सुभासिनी खोसला (गृहिणी)

मेरा जन्म बर्मा की राजधानी रंगून में हुआ था, मेरे पिता उस समय वहां पर पोस्टमास्टर थे। बचपन से ही मैं वहां हर वर्ष होली खेलती रही। जब छोटी थी तो बच्चों के साथ, बड़ी हुई तो अपनी हम उम्र सहेलियों के साथ होली खेलती। जिस तरह भारतीय होली, दशहरा, दीवाली आदि त्योहारों का इंतजार करते हैं उसी प्रकार बर्मा के लोग भी होली की काफी उत्सुकता से प्रतीक्षा करते हैं। बर्मी इसे होली के बजाय 'निजान' कहते हैं और नववर्ष के आरंभ में होली के दिन जलोत्सव के रूप में मनाते हैं। वहां पर होलिका-दहन से एक दिन पूर्व होलिकोत्सव का प्रारंभ, देवराज इन्द्र की पूजा और आह्वान के साथ शुरू हो जाता है। बर्मावासियों का मानना है कि अगर होलिकोत्सव यानी निजान के दौरान बारिश हो जाय तो सर्वत्र संपन्नता और खुशहाली बढ़ती है। इसीलिए वे इस दिन पगोडाओं (मंदिरों) में सुबह जाकर इन्द्रदेव की खूब धूमधाम से पूजा करते हैं कि वर्षा हो जाये। बारिश की बौछारों को वे प्रकृति की होली मानते हैं, इसलिए रंगों नहीं, बल्कि स्वच्छ एवं शुद्ध जल से होली खेलते हैं, एक दूसरे पर पानी की बौछारें करते हैं।

बर्मा आज भी रंगों से होली खेलने की प्रथा नहीं है। देवराज इन्द्र की पूजा से लेकर होलिकोत्सव (निजान) तक के तीन दिन तक रोजाना शाम को समूचे शहर में झांकियां निकाली जाती हैं। जिनमें पारंपरिक परिधान पहने हुए युवक-युवतियां तरह-तरह के दृश्यों का सृजन करते हैं। शहर में जगह-जगह मंडप बनाकर उनमे बर्मी नृत्य करते हैं। इसे 'पोये' कहते हैं। शहर में घूमनेवाली इन झांकियों का स्वागत जगह-जगह उन पर स्वच्छ जल की होली से किया जाता है। होली के दिन पारंपरिक परिधान पहने युवतियां जलभरे छोटे-छोटे कलशों को रंग-बिरंगे फूलों आदि से सजाकर पगोडाओं में जाती हैं। जहां पर धूप, मोमबत्तियां, अगरबत्तियां जलाकर नारियल, पान, सुपाड़ी आदि से पूजन करती हैं। बौद्ध भिक्षुओं को भोजन कराया जाता है और उन्हें नये वस्त्र प्रदान किये जाते हैं।

झांकियों की बात आते ही एक घटना आज भी मैं भूल नहीं पाती। एक सुसज्जित ट्रक पर बनी झांकी में युवक-युवतियों के साथ मैं भी नृत्य कर रही थी कि एक जगह लोगों ने ट्रक को रोककर उस पर पानी से होली खेलना शुरू किया। रास्ते में झाकियों को इसी तरह से रोककर नृत्य कर रहे लोगों पर पानी फेंका जाता है। अचानक ट्रक रुकने से मैं नृत्य करते समय अपना संतुलन कायम नहीं रख सकी और ट्रक पर से नीचे आ गिरी। मेरे बायें हाथ में फ्रैक्चर हो गया। अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। आज भी बांह में दर्द होता है और उसके साथ ही बर्मा की खुशनुमा होली याद आ जाती है।

होली नैरोबी की

—श्रीमती सरोज चड्ढा

मेरा जन्म केनिया में हुआ था। १९६४ में विवाह के बाद मैं नैरोबी चली आयी। केनिया में ज्यादातर बच्चे ही होली खेलते हैं, बड़े-बूढ़े नहीं। लेकिन नैरोबी में सभी आयु वर्ग के लोग होली खेलते हैं। होलिका दहन की शाम को लोग सपरिवार नारियल, धान का लावा लेकर मंदिर जाकर पूजा करते हैं। वहां से वापस लौटकर होलिका दहन के समय आग में घी एवं नारियल डालते हैं। होलिका दहन की आग में आधा पके नारियल को निकालकर प्रसाद स्वरूप घर ले जाते हैं और सभी को वितरित करते हैं।

होली की सुबह महिलाएं मंदिर में जाकर पूजा करती हैं। वहां से लौटने के बाद लोग परिचितों, दोस्तों के घर होली खेलने जाते हैं। वहा होली में रंगों का उपयोग तो करते हैं, लेकिन अबीर-गुलाल का नहीं। कहीं-कहीं तो लड़कियों का दल लड़कों को छेड़ने बाज नहीं आता। वहां पर यूं लड़कियां लड़कों से कहीं ज्यादा तेज तर्रार जो होती है।

शाम के समय जगह-जगह होली मिलन का समारोह होता है। लोग एक-दूसरे के गले मिलते हैं। यहां एक बात आम है लोग किसी भी तरह का नशा कर सार्वजनिक समारोहों में नहीं जाते हैं। अगर कोई चला भी गया तो लोग उन्हें मुख्यद्वार से ही वापस लौटा देते हैं, इसीलिए होली के दिन भंग का भी वहां पर चलन नहीं है।

कुछ लोग होली के रंगों के लिए वहां पर पाये जाने वाले एक फल का भी उपयोग करते हैं, जिसके भीतर से चटख लाल रंग निकालता है। होली की सुबह लड़कों के झुंड ऐसे फलों की तलाश में निकल पड़ते हैं और उन्हें हथियाने के लिए छीना झपटी और आपसी नोक-झोंक कभी करते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैंने भी लिखा था एक प्रेम पत्र

एक निठल्ले का प्रेम पत्र

—शंकर पुणतांबेकर

प्रिय रूपबाला,

मैं तुमसे प्यार करता हूं। इधर मैं बैठे-ठाले में हूं और उधर तुम रूपवती। सो मेरा तुमसे प्यार हो जाना कोई अचम्भे की बात नहीं।

मेरे पिताजी कहते हैं तुममें कुछ भी करने की तमीज नहीं है। पर कोई क्या जाने! मैं प्यार कर सकता हूं, और बहुत अच्छी तरह से कर सकता हूं बशर्ते कि तुम जैसी कोई रूपवती लड़की हो।

पूरी तरह प्यार के काबिल हूं मैं। मैं फिल्मी हीरो की तरह हाथ में तुम्हारा हाथ लिये मटक सकता हूं, गुनगुना सकता हूं। कितने ही फिल्मी गाने मुझे याद हैं। मैं प्यार के डायलॉग बोल सकता हूं, पूरी अदाओं के साथ। प्यारी, कभी तुम मौका दो तो देखोगी कि प्यार के मामले में मैं फिल्मी हीरो की ही तरह निर्लज्ज हूं, फिल्मी हीरो की ही तरह मैं प्यार के सिवाय कुछ करने के काबिल नहीं हूं।

उधर मैं समझता हूं तुममें भी फिल्मी नायिका के सारे गुण विद्यमान हैं। रूपवती तुम हो ही, सो घर के काम-काज को, पढ़ने-लिखने की बात को, बड़ों के अदब की परम्परा को लात मार तुम पूरी-पूरी प्यार के मैदान में उतर सकती हो।

तुम मेरे मोहल्ले में नयी आयी हो। जिस दिन तुम्हें देखा लगा जैसे मोहल्ले में चांद उतर आया है।

नहीं, चांद की बात बहुत पुरानी पड़ गयी है।

मुझे लगा जैसे मेरे मोहल्ले में अपना उत्सव उतर आया है। अपना उत्सव भी क्या चीज है। सब कुछ भूल जाता है इसमें। मंहगाई भूल जाती है, बढ़ती बेकारी भूल जाती है, निगलता भ्रष्टाचार भूल जाता है। अपना उत्सव सच ऐसा मद्य है, कि उसमें अपना सारा दुख-दर्द भूल जाता है। सचमुच तुम अपना उत्सव के मद्य से किसी कदर कम नहीं हो। और भी कुछ लगा उस दिन। मुझे लगा मेरे मोहल्ले में क्रिकेट ही उतर आया है। चौकों-छक्कों से भरा क्रिकेट? मैं उसमें ऐसा डूब गया हूं, कि मुझे नहीं मालूम कि परीक्षाएं निकट हैं, मुझे नहीं मालूम कि कपड़े फटे हैं, मुझे नहीं मालूम कि पिताजी पर कितना कर्ज है। सच, तुम ऐसी प्यारी क्रिकेट हो कि मैं वोटिंग गलत कर जाऊं, पर बैटिंग में गलती नहीं करूंगा। गलत वोटिंग कोई गलत बात नहीं है, बैटिंग गलत नहीं होनी चाहिए।

तुम्हें देखकर और भी कुछ लगा। मुझे लगा जैसे तुम साक्षात स्विस बैंक की जमा एक बड़ी राशि हो, करोड़ों की राशि। करोड़ों की राशि के साथ करोड़ों भूखों मरें, मुझे चिंता नहीं। तुम्हारे करोड़ राशि जैसे सान्निध्य में देश डूबे, राष्ट्रीयता डूबे, मुझे चिंता नहीं। मेरी दुनिया तुम तक...तुम्हारे प्रेमी को और कुछ नहीं चाहिए।

प्यारी, तुम्हें आज मैं यह पत्र खासतौर पर इसलिए लिख रहा हूं, कि तुम्हारे 'मण्डी हाउस' में और निठल्लों की प्रेम मालिकाएं भी आ पड़ी होंगी। तुम उनको रिजेक्ट कर मेरी मालिका को ही स्वीकार करो। मेरी मालिका में जो 'चीपनेस' है वह औरों में संभव नहीं। चीपनेस युग की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांग है. चीपनेस पॉपुलेरिटी है. चीपनेस राजधानी की कुरसी है. चीपनेस विज्ञापनबाजी है। जब चीपनेस ही युग की मांग है, सफलता है, तो मुझ चीप को तुम ठुकराओगी नहीं. ऐसा मेरा विश्वास है, और मेरी प्रेममालिका की स्वीकृति का पत्र दोगी।

—तुम्हारा मजनूं
निठल्ल कुमार

एक दिलफेंक पाठक का प्रेम पत्र

—सुषमा मुनीन्द्र

रचनाओं के प्रकाशन पर पाठकों के पत्र यदा-कदा आते हैं, पर वह गुलाबी लिफाफा जिस पर एक तरफ हृदय के चित्र को खूबसूरती से उकेरा गया था, कुछ अजीब-सी मनःस्थिति बना गया था। आफिस से उस दिन हमारे पति महोदय घर आये तो कुछ बदले-बदले नजर आ रहे थे। कारण पूछा तो फिल्मी डायलॉग उगलने लगे, "हम क्यों बदलने लगे जानेमन दिलारा, अब तो बदलोगी तुम। ताजा गुलाब का फूल हो न! शीरे में शब्दों को डुबाकर अपनी कृतियों को एक नया और सबसे अलग-थलग आकार देती हो।" हम हैरान-परेशान, श्रीमान् ठीक-ठाक तो हैं? इन्होंने अभिनय जारी रखा "जबसे आपकी कहानियां पढ़ीं और पत्र में छपी मनोहारी तस्वीर देखी तब से हमारा दिल...आनन्दित होते हुये हमारे पति ने अपने आफिस बैग से एक गुलाबी लिफाफा निकाला और विनोदी स्वर में बोले, "लो, भई, सम्भालो अपना प्रेम-पत्र। अगर जानते इतना बढ़िया मैटर लिखा होगा, तो लिफाफे का दिल अपने हाथ से चीरने की गुस्ताखी न करते।"

अपने प्रेमी की आकस्मिक पैदावार पर हम हतप्रभ थे। खैर, धड़कते दिल से हमने लिफाफा थामा, खोला और फुलस्केप कागज हमारे हाथ में था। लीजिये, पेश है:

मेरी तुम,
मधुरतम स्मृतियां!

निश्चय ही मैं तुम्हारे लिये नितान्त अपरिचित हूं, पर जब से मैंने तुम्हारी रचनायें पढ़नी शुरू की हैं, तुमसे एक अनाम रिश्ता-सा महसूस करने लगा हूं। तुम इतनी सीधी, सरल और सहज अभिव्यक्ति देती हो रचनाओं को, कि अनायास महसूस होने लगता है तुम मेरे इर्द-गिर्द की ही बातें कह रही हो, और मैं न जाने क्यों तुमसे एक लगाव महसूस करने लगता हूं। जबसे तुमने हमारे शहर से प्रकाशित समाचार पत्र में अपनी रचनायें छपवाना शुरू किया है, तब से मैं दीवानों की तरह पेपर के पन्नों पर अपनी प्रिय लेखिका का नाम ढूंढ़ता रहता हूं। जिस दिन तुम्हारी रचना पढ़ने को मिलती है, उस दिन मैं हवा में उड़ता रहता हूं। जी करता है—नाचूं, गाऊं, हंगामा करूं। इतनी खुशी जब्त करूंगा, तो मुझे कुछ हो जायेगा। तुम्हारा लिखा एक-एक शब्द मानो चन्द्रमा की निर्मल, उज्जवल और कोमल चांदनी में डूबा रहता है। ऐसे में अनायास मन के तारों को कोई छेड़ जाता है और मीठी गजल गाने को जी चाहने लगता है।

"इधर एक परिचर्चा में तुम्हारी फोटो देखी। बस यों लगा, ऐसी ताजगी, बगीचे के फूलों में भी न होगी। तुम्हारी भुवनमोहिनी सूरत, मेरी आंखों में कैद होकर रह गई है। मैंने उस तस्वीर को काटकर अपने मनीबैग में लगा लिया है, और उसे हरदम अपनी जेब में रखता हूं। जब भी उस तस्वीर को देखता हूं तो सोचता हूं, तुम इस समय क्या कर रही होगी? सम्भवतः किसी नई कृति के सृजन में व्यस्त होगी।"

दो-तीन दिन हुए, एक पत्रिका में छपी तुम्हारी एक ताजा कहानी पढ़ी। उफ्! इस कदर अकेली हो तुम? मुझे तो मालूम ही नहीं था। एक तरफ स्वार्थी परिवार और दूसरी तरफ कार्यालय और घर के बीच पिसती तुम! बड़े दुःख के साथ लिख रहा हूं तुम जैसी सुन्दर, मधुर और कोमल स्वभाव की लड़की के साथ तुम्हारे माता-पिता, भाई-बहन ऐसा व्यवहार कैसे करते हैं? चलो, अच्छा हुआ तुमने लेखनी की मार्फत अपनी व्यथा कथा मुझ तक पहुंचाई तो!

उस मर्मस्पर्शी कहानी को पढ़कर ही मैंने यह पत्र लिखने का दुस्साहस किया है। "इसे मात्र पत्र मत समझना, ये मेरी भावनाओं का दस्तावेज है। यह जानकर कि तुम कुंआरी हो, हृदय के उद्गार फूट ही पड़े।" मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है यह बताते हुये कि मैं भी अब तक कुंआरा हूं। मैंने लड़कियां तो बहुत देखीं, पर कोई जंची नहीं। ईश्वर का लाख-लाख शुक्र कि उस कहानी की प्रमुख पात्रा के रूप में तुमने स्वयं को प्रस्तुत किया और मैं तुम्हारी पीड़ा से परिचित हो सका। अंत में अपना हाले दिल बताने के लिये किसी शायर की ये दो पंक्तियां काफी होंगीं—

"मेरे यार की तस्वीर मेरे सीने में है।
जरा गर्दन झुकायी और देख लिया।"

पत्रोत्तर के लिये प्रतीक्षातुर!

—तुम्हारा

एक कवि का प्रेम पत्र

—संतोष खरे

मेरे सपनों की रानी!

यह न समझना कि मैं तुम्हें वही समझता हूं, जिस ढंग से संबोधित किया है। तुम केवल मेरे सपनों की नहीं, बल्कि वास्तविक रानी हो। यद्यपि मैं न तो राजा हूं और न होने की संभावना है, पर अपने प्रिय को रानी कहने में जो आनंद है उसे कोई प्रेमी ही जान सकता है। तुम भी तो मुझे 'मन मंदिर के राजा' लिखती हो। पता नहीं, हमें एक दूसरे को उसी ढंग से संबोधित करना क्यों अच्छा लगता है, जो हम नहीं हैं, खैर...

सबसे पहले तो मैं तुम्हें वह कविता सुनाना चाहता हूं, जो कल रात मैंने तुम्हारे वियोग में लिखी (जानती ही होगी कि वियोगी होगा पहला कवि) चूंकि तुम सामने हो नहीं, अतः इस पत्र में वह कविता लिख रहा हूं। अपनी निष्पक्ष प्रतिक्रिया जरूर भेजना।

करना तो यह था
कि तुम्हारे मौन को पढ़ूं
तुम्हारे चेहरे पर आने वाले भावों को देखकर
अपने मन मुताबिक अर्थ तलाश करूं
तुम्हारी आंखों की गहराई में डूब जाऊं
पर, अपनी अव्यवहारिकता को क्या कहूं
जो कर देती है मुझे वस्त्रहीनसा
मैं दिखने लगता हूं, झूठा और बहुरूपिया
क्योंकि
जितने भी झूठ मैंने बोले थे
स्वयं ही स्वीकार कर लिये
तुम्हारे ही सामने।

कविता का शीर्षक अभी तय नहीं कर पाया। कोई अच्छा शीर्षक सूझे तो जरूर लिखना।

खास बात यह है कि तुमसे मिले बिना सिर्फ तीन दिन हुये हैं, पर लगता है तीन माह हो गये। लिखना तो 'वर्ष' चाहता था, पर फिर सोचा कि कहीं तुम हंसने न लगो। इससे 'माह' ही लिखा है। पर इसका अर्थ यह न लगा लेना कि मैं नहीं चाहता कि तुम हंसो। तुम्हारी हंसी के लिये तो मैं अपना जीवन न्योछावर करने को तैयार हूं। मैं तुम्हारी उस हंसी की बात कर रहा हूं, जो अचानक-अनायास किसी पहाड़ी झरने की तरह झरने लगे। उस हंसी की नहीं जो मेरी मूर्खता पर पाइप लाइन की तरह फट पड़े।

हां, तो मैं लिख यह रहा था कि मैं तुम्हारे बिना बहुत 'अकेला' रह गया हूं। हालांकि सुबह से लेकर शाम तक लोगों से घिरा रहता हूं पर फिर भी अकेला ही महसूस करता हूं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुबह सोकर उठता हूं, तो तुम्हारी याद आती है। दोपहर में प्रयास करता हूं, कि तुम्हारी याद न आये, पर शाम होते ही वह फिर आने लगती है। हालत कुछ उसी तरह की है, कि 'सुबह न आई, शाम न आई,

जब तक हम लोग कालेज में पढ़ते रहे, तब तक तो रोज ही मिलने-जुलने की सुविधा थी। फिर कालेज छूटा, तो शहर में ही कहीं न कहीं तो मिल ही लेते थे। नहीं भी मिल पाते, तो कम-से-कम कभी-कभी चार आंखें ही हो जाती थीं, पर विधि की विडम्बना तो देखो, कि तुम्हारे पिताजी का ट्रान्सफर हो गया और तुमने यह शहर भी छोड़ दिया। यहां तो तुम लुका-छिपाकर पत्र दिया करती थी, पर देखना है कि अब तुम उसी तरह पत्र भेजती हो या नहीं। तुम भेजो या न भेजो, मैं तो भेजूंगा ही और तुम्हारे पत्र का इंतजार करूंगा।

एक बात और, हम दोनों कब तक इस तरह एक दूसरे से पत्रों के माध्यम से अपनी भावनायें व्यक्त करते रहेंगे? अब तो यह सिलसिला बंद होना चाहिये। तुम्हारे पिताजी से बातें करने में विलंब इसीलिये हो रहा है, कि पहले ढंग की नौकरी करने लगूं, तभी ऐसा करना ठीक होगा। हो सके तो मेरे लिए अपने पिता से अपने शहर में कोई अच्छी-सी नौकरी की बाबत बात करना, फिर आगे तो मैं स्वयं सब संभाल लूंगा। वरना मैं इसी तरह कवितायें लिखता रहूंगा और उधर तुम किसी दूसरे का गीत बन जाओगी।

और क्या लिखूं?—तुम तो मेरे मन की दशा का अनुमान स्वयं लगा सकती हो। पत्र का उत्तर शीघ्र देना। हां, बेहतर यह रहेगा, कि तुम मेरी पुरुष मित्र बनकर उसी ढंग से पत्र लिखो। मैं भी तुम्हारी सहेली बनकर यह पत्र लिख सकता हूं, ताकि किसी के हाथ में पत्र पड़ भी जाय, तो विवाद पैदा न हो— आशा है, तुम मेरा आशय समझ गई ही होगी। इस संबंध में लिखना।

अच्छा तो, आज इतना ही,

तुम्हारा

एक यथार्थवादी का प्रेम पत्र

—डॉ० अरुणा शास्त्री

डार्लिंग, माई डियर, माई लव, हनी, प्रिये, प्रियतमा, प्राण प्यारी, मेरी जिंदगी, मेरी सर्वस्व, ऊं हूं। नहीं, नहीं! सदियों से चले आ रहे ये सारे सम्बोधन अब कितने घिसे-पीटे और आऊट-डेटेड से लगते हैं। हमारा प्रेम तो नया-नया है और इसी प्रेम की डगर पर चलते हुए हमें इक्कीसवीं सदी में जाना है। हे अनामिका (अनामिका इसलिए कि मुझे अभी तक तुम्हारा नाम जो नहीं मालूम।), मैं समझ नहीं पा रहा हूं, कि तुम्हें क्या सम्बोधन दूं। इसलिए सोच तो यही रहा हूं, कि इस दुनिया भर में जितनी भाषाएं हैं, और उन सारी भाषाओं के शब्द-कोषों में प्रेमिका के लिए जितने संबोधन हैं, वे सभी तुम्हें अर्पित कर दूं। संबोधन न मिल पाने के कारण मेरी जिंदगी के इस प्रथम प्रेम-पत्र का वही हाल हो रहा है, जो धड़धड़ाकर आ रही उस तूफान मेल का होता है, जो सिग्नल न मिल पाने के कारण आउटर-सिग्नल पर ही रुक जाती है।

तुमसे मिलने के बाद से ही मुझे ऐसा लग रहा है, जैसे मेरा दिल और दिमाग कोई वीडियो स्क्रीन बन गया है जिस पर तुमसे हुई पहली मुलाकात की ही रील बार-बार चल रही हो। मुझे रह-रहकर याद आ रही है अपनी पहली-पहली मुलाकात की वह घड़ी, जब तुम लूना पर अपना खाली गैस सिलेण्डर लेकर गैस डीलर के यहां आई थीं। गैस डीलर ने शायद उस दिन फोन पर तुम्हें वादा किया था कि यदि तुम अपना खाली सिलेण्डर वहीं ले आओ, तो वह तुम्हें भरा हुआ सिलेण्डर दे देगा। पर हुआ यह कि 'जो पहले आये, पहले पाये' के सिद्धान्त के अनुसार सिलेण्डर बांट कर उसका कोटा खत्म हो चुका था, लिहाजा उसने तुम्हें उस दिन सिलेण्डर देने से मना कर दिया था। तुम्हारी उससे इतनी अधिक तकरार हुई कि तुम्हारा चेहरा तमतमाकर लाल हो गया था। गला रुंध रहा था और आंखें डबडबा आई थीं।

मैं तुमसे पहले आया था, इस कारण मुझे सिलेण्डर मिल गया था। मैंने जब तुम्हारी आंखों में आंसू झिलमिलाते देखे, तो मुझसे रहा नहीं गया। मैं मंत्र मुग्ध-सा तुम्हारे पास चला आया था और बोल पड़ा था, "सुनिए आप दुःखी मत होइए। आप मेरा गैस सिलेण्डर ले जाइए। मैं तो अपनी मम्मी को समझा दूंगा। वह तो इतने दिन से स्टोव पर खाना बना रही हैं। एक दो दिन और स्टोव या अंगीठी पर खाना बना लेंगी तो कोई फर्क नहीं पड़ेगा।"

तभी तुम्हारे साथ आई तुम्हारी सहेली ने तुम्हें छेड़ा था—"अरी, देख क्या रही है। यह तो तेरी सहायता के लिए स्वर्ग से उतरा साक्षात् देवदूत है। और आज के जमाने में जो अपना एलॉट किया हुआ गैस सिलेण्डर तुझे दे रहा है, वह निश्चय ही जरूरत पड़ने पर तेरे लिए अपनी जान भी दे सकता है।" यह सुनकर तुम शर्म से लाल पड़ गई थी। तब मैंने तुम्हारी लूना पर से खाली सिलेण्डर उतार कर अपना भरा हुआ सिलेण्डर बांध दिया था।

मुझे विश्वास है, कि अब जब-जब तुम गैस जलाती होगी तो तुम्हें उसकी लौ में मेरे प्यार की तपन और उष्मा ही दिखती होगी। मैं तुम्हें कैसे बतलाऊं कि बस उसी दिन से मेरे दिल में तुम्हारे लिए प्यार की ऐसी ही ज्वाला धधक रही है। जिस गैस सिलेण्डर ने मुझे तुमसे मिलाया है, वही गैस सिलेण्डर अब मेरे लिए तो हनुमानजी की मूर्ति की तरह ही पवित्र और पूजनीय हो गया है।

पुराने जमाने के प्रेमी विरह में रात भर जागकर तारे गिनने की बात करते थे (वैसे तारों की ठीक संख्या आज तक कोई प्रेमी नहीं बतला पाया है) पर मैं तुम्हारे विरह में रात भर जागकर तारे गिनने का दावा नहीं करता। झूठ नहीं कह रहा हूं, आजकल हमारी कॉलोनी में चोरों का इतना आतंक है कि रात को खिड़कियां खोलकर सोने का जमाना ही नहीं रह गया है। और फिर चारों तरफ आकाश तक फैले हुए बहुमंजिला इमारतों के जंगल के कारण अब आकाश का कोई टुकड़ा ही कितनी मुश्किल से दिख पाता है, तो तारे गिनने की तो बात ही दूर है।

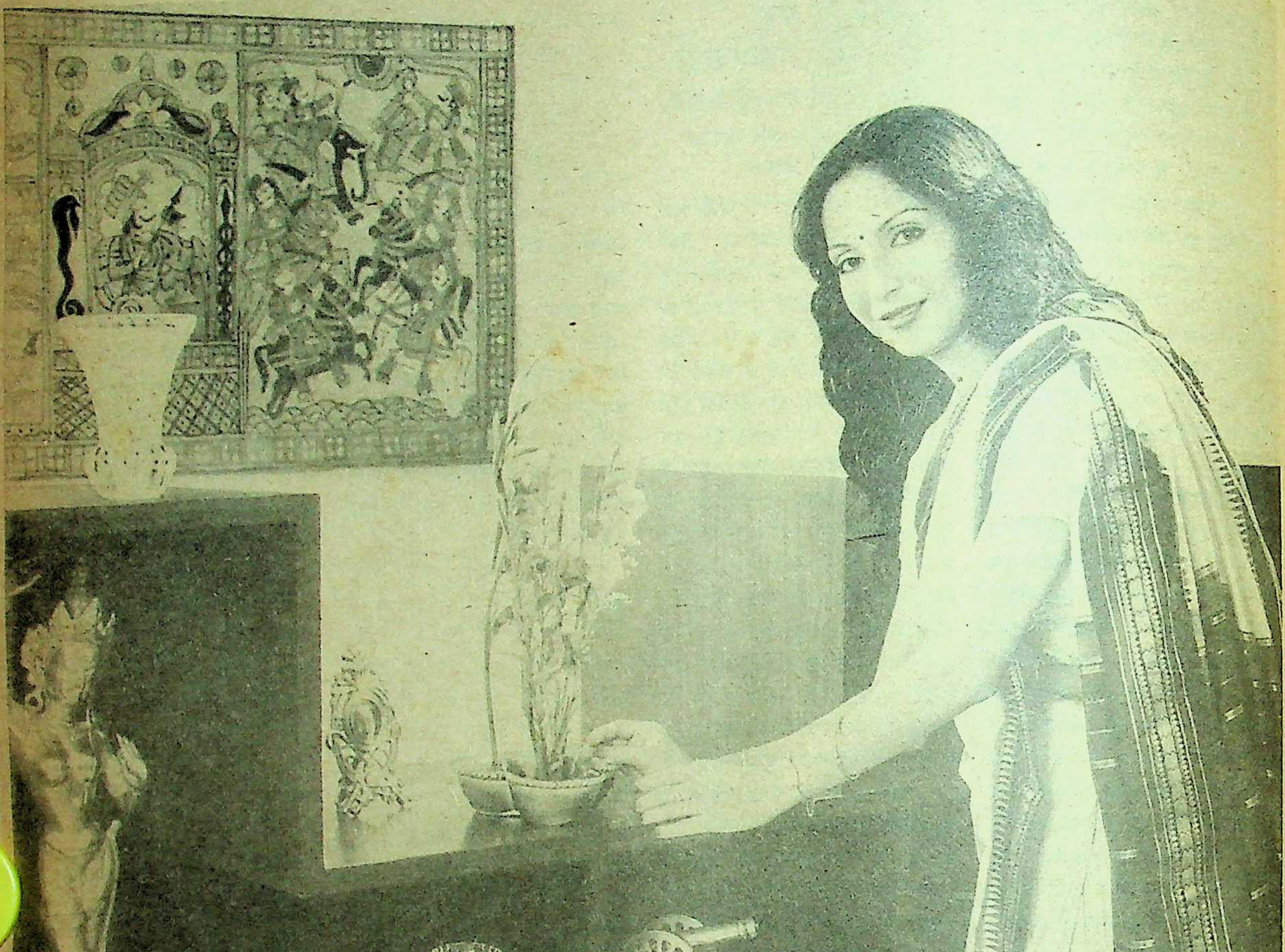
मैं पुराने जमाने के प्रेमियों की तरह तुम्हारे लिए आसमान के तारे तोड़कर लाने जैसी बे-सिर पैर की बड़ी-बड़ी बातें भी नहीं करना चाहता, क्योंकि तुम जानती ही हो कि हमारे देश से अंतरिक्ष में भेजे जाने वाले 'स्पेस शटल' एक के बाद एक फेल हो गए। वे तो देश की सीमा पार कर अंतरिक्ष में पहुंच ही नहीं पाए और टपक पड़े सो अलग। फिर ये तारे तो पृथ्वी से न जाने कितने प्रकाश वर्ष दूर हैं इसलिए मैं तुम्हें इस भ्रम में नहीं रखना चाहता कि मैं आकाश के तारे तोड़कर तुम्हारी मांग में सजा दूंगा। नहीं तो, कहीं ऐसा न हो कि मुझे फिर यह शेर कहना पड़े—"मैं आसमां से जाकर तारे भी न ला सका, मेरी बात भी गई, तेरी तौहीन भी हुई।"

कितना बदनसीब हूं मैं कि तुम्हारी याद में जागकर सारी रात करवटें भी तो नहीं बदल सकता। क्योंकि पी०एम०टी० की तैयारी कर रहे बड़े भैया, जो मेरे साथ ही सोते हैं, चारपाई की चरर-मरर आवाज से बहुत डिस्टर्ब होते हैं। तुम्हारे प्यार में ठंडी-ठंडी आहें भरता हूं, तो भी मुझे डर लगता है कि कहीं मेरे इस छोटे से कमरे का टेम्परेचर 'चार महानगरों के न्यूनतम तापमान' जितना कम न हो जाए। अब तुम्हीं बताओ मैं क्या करूं? मैं दूसरे प्रेमियों की तरह नहीं हूं, जो तुम्हें प्रेम-दुनिया के कल्पनालोक की ऊंची उड़ान भर सैर कराऊं। मैं तो यथार्थ के धरातल पर रहते हुए तुमसे प्रेम करते रहना चाहता हूं, और तुम्हारा प्यार पाना चाहता हूं। अभी तो मैं तुम्हारे बारे में कुछ नहीं जानता। पर जिस स्कूल-यूनिफार्म में तुम स्कूल से घर आते ही लूना पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं हमेशा पसन्द करती हूँ सर्वोत्तम चीज़ें ...



और बालों के लिए केवल जबाकुसुम

एक शताब्दी की गौरवमय परंपरा से समृद्ध जबाकुसुम तेल पूर्णतः भेषज और प्राकृतिक उपादानों से बना है। इसमें कोई खनिज तेल नहीं मिलाया जाता तभी तो यह बालों में अधिक समय तक बना रहता है और बालों को सुन्दर व कोमल बनाता है—जिससे बाल हमेशा सजे-सँवरे रहते हैं। धूप या हवा लगने से इनमें रूखापन नहीं आता---बाल सजीव और सतेज होते हैं।

जबाकुसुम दिमाग को ठंडा रखता है। और इसकी सुगन्ध मन को तरोताज़ा रखती है।

तभी तो जबाकुसुम बालों के स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है और साथ ही प्रसाधन सामग्री के रूप में भी यह अतुलनीय है।

जबाकुसुम
केश तेल

सी. के. सेन एण्ड कंपनी प्राइवेट लिमिटेड, कलकत्ता, नई दिल्ली, भुवनेश्वर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बैठकर गैस सिलेण्डर लेने चली आई थी, उससे मैंने यह तो अंदाज लगा लिया है कि तुम किस स्कूल में पढ़ती हो। बस, उसी स्कूल की राहों पर मैं तुम्हारे लिए पलकें बिछाए खड़ा रहूंगा। विश्वास है, तुम मुझे निराश नहीं करोगी।

एक कुंवारे प्रेमी का पत्र

—फज्ले हसनैन

प्रिये!

अब मैं तुमसे और जुदा नहीं रह सकता। इसलिये तुम शीघ्र से शीघ्र मेरे साथ रहने का जुगाड़ लगाओ। मेरे होने वाले ससुरजी से कहना कि हमारी शादी बस अब कर ही दें। शादी के लिये दहेज के नाम पर कुछ न खरीदें। बस कैश ज्यादा से ज्यादा बचाने की कोशिश करें। क्योंकि मेरी शादी का खर्च भी तो उन्हें ही झेलना है। तुम तो जानती हो कि मैं तो दिन-रात बस तुम्हारे ही प्यार में डूबा रहता हूं। फिर मेरे पास कुछ करने के लिये समय ही कहां बचता है? इसलिये पूरी संभावना है, कि शादी के बाद मेरा खर्च भी आदरणीय ससुरजी को ही बर्दाश्त करना पड़ेगा। सो जितना कैश बचा रहेगा उनकी लड़की-दामाद के काम ही आयेगा।

तुम तो जानती ही हो कि अभी तो स्वयं मेरे रहने का ठिकाना नहीं है। शादी के बाद, तुम्हें लाकर कहां रखूंगा? इसलिये मेरे प्यारे ससुरजी से कहना कि अगर तुम्हें विदा करने में उन्हें ज्यादा दुख होने का अंदेशा हो तो मैं स्वयं विदा होकर तुम्हारे घर ही आ सकता हूं, क्योंकि जब से मेरी तुम्हारी प्रेम कहानी मेरे घर वालों को मालूम हुई है, मेरे लिये उस घर के दरवाजे बंद हो चुके हैं, फिर भला तुम्हारे लिये क्या खुलेंगे? तुम्हें तो मालूम ही है शिक्षा समाप्त करने के बाद जब मुझे सर्विस करने की कोशिश करनी चाहिये थी, ऐन उसी वक्त तुम मुझसे आ टकराई और मैंने अपनी सारी क्षमता तुमसे प्रेम करने और विरह की आग झेलने में ही लगा दी। हां, शादी के बाद यदि मैं कुछ नार्मल हो गया, तो प्रेम के अलावा और भी कुछ करने की कोशिश करूंगा। यों अगर तुम्हारे घर पर मुझे सम्मान न सही बस अपमान न मिले, तो भी मैं अपनी बाकी जिंदगी उसी चौखट पर गुजार सकता हूं। इसके लिये तुम अभी से माहौल बनाने की कोशिश करो। तुम्हारे पिताजी के पास इतनी सम्पत्ति तो है, कि यदि मैं तुमसे प्रेम करने के सिवाय और कुछ भी न करूं, तो भी हमारा जीवन अच्छी तरह व्यतीत हो सकता है। इसलिये बस, तुम पिताजी को किसी तरह शीशे में उतारने की कोशिश करो और मेरे प्लान को अमली शकल देने में लग जाओ। अगर इंसान चेत ले, तो कोई काम मुश्किल नहीं।

आशा है, जवाब में शादी की तारीख लिखोगी।

तुम्हारे प्यार में दीवाना प्रेमी

प्रेम पत्र, जो दिया नहीं गया

—यश मालवीय

हां, साहब! मैंने भी लिखा था एक प्रेम पत्र। हुआ यों कि नितांत अपरिचित एक लड़की मुझे अच्छी लगने लगी और मेरा किशोर मन कवियाने लगा। वह एक निश्चित समय अपने सीने से कापी-किताब चिपकाये गुजरती और मैं दिल पर उसके कदमों की आवाज सुना करता या बकौल दुष्यन्त कुमार किसी पुल की तरह थरथराता खड़ा रह जाता। अजीब हालत हो गयी थी मन की। चैन बिन उनको देखे न आये और देखूं तो रहा न जाये। रोज एक मिनट का दर्शन-लाभ और फिर पूरे तेईस घंटे उनसठ मिनट का इन्तजार। मानसिक उथल-पुथल के दौर से मैं गुजर रहा था रोज ही मिनट भर के लिए भूकम्प आता, पैरों तले की जमीन हवाई जहाज हो जाती, पर अगले ही मिनट मैं पाता कि वह प्रतीक्षित समय बीत चुका है और मैं जनवरी की कड़कती ठंड में भी भीतर तक तर हो चुका हूं।

मैंने सोचा कि यह 'वन वे ट्रैफिक' वाला हिसाब आखिर कब तक चलेगा? अपना पचास परसेंट तो तय ही है, एक भावभीना पत्र लिखकर इसके पचास परसेंट भी तय कर लेता हूं। अपनी लेखनी पर मुझे पूरा विश्वास था। मुझे लगता कि मेरी लिखी एक भी पंक्ति यदि वह पढ़ लेगी तो कच्चे धागे से बंधी चली आयेगी।

अस्तु! मैं प्रेम पत्र लिखने बैठ गया। कभी लगा मेरी कलम पतवार-सी हो गयी है और खाट जिस पर मैं बैठा हूं एक बड़ी-सी नाव। चारों ओर उत्ताल तरंगें उठ रही हैं और मैं बड़ी कुशलतापूर्वक नाव खे रहा हूं। कभी लगा कि कागज जिस पर मैं लिख रहा हूं वह मेरा पंख हो गया है और मैं नीलगगन में दुनियावालों से दूर जलने वालों से दूर उड़ा चला जा रहा हूं। कभी लगा मेरे भीतर एक लेनिन ने जन्म ले लिया है, जो अपनी प्यारी कोया को पत्र लिख रहा है, कभी लगा यह पूरा घर जेलखाना हो गया और मेरे भीतर का नाजिम हिकमत उस लड़की को पत्नी मानकर कुछ लिख रहा है। कभी मेरे भीतर हेमिंग्वे की आत्मा ने प्रवेश किया तो कभी दॉस्तोवस्की की। मैं कागज पर लगातार शब्दों के बीज छींटता रहा, इस आशा में कि जिंदगी की कड़ी धूप में प्यार की घनी छांह मिलेगी।

खैर, साहब! दिल नीबू की तरह निचोड़ दिया, पत्र लिखने में। पत्र क्या पूरा पोथा तैयार हो गया। शाम हो गयी थी। मैं क्षण-क्षण अगले दिन का इन्तजार कर रहा था। किसी तरह खुली आंखों में ही पहाड़ की तरह रात काटी। धीरे-धीरे कर वह प्रतीक्षित घड़ी आ पहुंची। मैं अपने हाथ में कागज का पुलिदा सहेजे घर के बाहर आकर खड़ा हो गया। इधर सूरजमुखी दिखी नहीं, कि उधर भीतर से पूज्य पिताश्री ने पुकार लगा दी, सब गुड़ गोबर हो गया। मैं भीतर आ गया और उधर एक दिन के लिए वह फिर अर्न्तध्यान हो गयी। भगवान भी परीक्षा ले रहा था। खैर! राम-राम करके एक पहाड़-सा दिन और काटा। मैं घर के बाहर आकर खड़ा हो गया था। आज 'सिचुएशन' एकदम अनुकूल थी, पर जी की हालत अजब हो रही थी, लगा कि खड़ा रहा तो 'फिट' आ जायेगा। सो दिल थामकर चबूतरे पर ही बैठ गया। जब वह एकदम नजदीक आ गयी, तो पूरा साहस बटोरकर कहा 'सुनिए' मेरी आवाज सुनकर वह मुड़ी, तो मैं सिटपिटा गया, और बोला, "आपको नहीं, आगे वाले भाई साहब को आवाज दे रहा हूं।" अगले कुछ क्षणों में ही वह मोड़ तक पहुंच चुकी थी और मैं अपनी धौंकनी जैसी चल रही सांस पर काबू पाने का प्रयास कर रहा था।

उसके बाद दूसरे दिन से ही किसी त्यौहार की छुट्टियां पड़ गयीं और वह कुछ दिन दिखायी न पड़ी। मेरी सुबह अब सुबह नहीं लगती थी। बहुत दिन बाद एक सुबह वह फिर दिखाई पड़ी, पर मांग में सिंदूर सजाये हुए। क्या बताऊं, कैसी बीती उस दिन। उसे देखकर मैं घर के भीतर आ गया और एक बार भारी मन से उसे लिखा अपना पत्र पढ़ा। वह पत्र आज भी मेरी डायरी में तहकर रखा हुआ है। प्लीज! यह खबर मेरी पत्नी को न दीजिएगा।

TOPICKS 114 A3/89 H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न: कृपया बतायें कि सुबह, दोपहर व रात में किस प्रकार की ज्वेलरी या आभूषण पहनने चाहिये?

उत्तर: चूंकि आपने किसी विशेष अवसर के बारे में नहीं पूछा है, इसलिए मैं अपनी ओर से एक सामान्य जानकारी दिये दे रही हूं—यदि सुबह किसी पार्टी या उत्सव में जाना हो तो मोती की एक लड़ या हलका मंगलसूत्र (विवाहित हों तो) या हलकी सी चेन पहनें। साथ में कान में हलके टॉप्स या ईयरिंग पहनें। हाथों में एक या दो पतली सोने या मोती की चूड़ियों का हलका कंगन पहनें। आजकल ऐसे मौके पर काली चांदी के (ऑक्सिडाइज्ड) जेवर भी पहनने का फैशन है। दोपहर के भोजन पर जाना हो या पार्टी में, तो हलके डायमंड के मीना काम के या जड़ाऊ जेवर पहन सकती हैं। डायमंड असली भी हो सकते हैं तो सिन्थेटिक भी। रात में भारी ज्वेलरी पहनी जा सकती है। इसमें सोने, डायमंड, मीना काम के व विभिन्न स्टोन्स के जेवर आते हैं। शादी में खूब भारी जेवर पहने जा सकते हैं व अन्य पार्टियों में उससे हलके।

प्रश्न: मेरा नीचे का होंठ बहुत पतला है और ऊपर का होंठ उस पर लटका-सा रहता है। कृपया इस 'शेप' को सुधारने का उपाय बतायें।

सौन्दर्य - समस्या

उत्तर: लिपस्टिक से नीचे के होंठ की 'आउटलाइन' स्वाभाविक लाइन से नीचे बढ़ाकर बनायें, साथ ही इसे लम्बा भी करें। फिर ऊपर के होंठ की आउटलाइन को स्वाभाविक लाइन से भीतर की ओर बनायें, तो वह निचले होंठ पर छाया हुआ-सा न लगेगा।

प्रश्न: बाहर जाने से कितनी देर पहले 'परफ्यूम' लगाया जाये कि वह ज्यादा देर तक महके।

उत्तर: बाहर जाने से लगभग २० मिनट पहले 'परफ्यूम' लगाने से वह 'सेट' हो जायेगा और इस तरह वह आपके व्यक्तित्व का एक अंग बन जायेगा। ऐसा लगेगा मानो यह आपके शरीर की स्वाभाविक गंध ही है। तुरन्त लगाकर जाने से वह भभका-सा लगेगा, भीना-भीना 'परफ्यूम' नहीं।

प्रश्न: मैं ३५ वर्षीया महिला हूं। मेरी आंखों के नीचे की त्वचा हलकी-सी लटक गयी है। मेकअप करके क्या इस कमी को ढंका जा सकता है?

उत्तर: फाउण्डेशन लगाने से पहले बिना फेंटी अण्डे की सफेदी की बहुत पतली पर्त उंगली के पोर से इस स्थान पर लगायें और उसके सूखने पर बहुत सावधानी से उसके ऊपर फाउण्डेशन लगायें। इस तरह लटकी त्वचा कसावदार लगेगी। लेकिन ध्यान रहे, कि यह फॉर्मूला बस ३ घण्टे ही कारगर रहेगा। जब मेकअप उतारें तो आंखों के नीचे थोड़ा बेबी ऑयल अवश्य लगायें। यह भी ध्यान रखें कि इस तरह के काम में अभ्यास की आवश्यकता होती है।

प्रश्न: मेरी नाक चौड़ी है। क्या मेकअप द्वारा इसका चौड़ापन कम नजर आ सकता है? कृपया इसका तरीका बतायें।

उत्तर: नथुनों से लेकर नाक के 'ब्रिज', यानी भौंहों के बीच वाले छोर तक गहरे शेड का फाउण्डेशन लगायें और फिर पूरे चेहरे पर लगाये जाने वाले पोउडर से एक 'शेड' गहरा पाउडर इस स्थान पर लगायें तो नाक का चौड़ापन कम नजर आयेगा। इस तरह का मेकअप भी अभ्यास से ही हो सकेगा।

प्रश्न: मेरी त्वचा सामान्य है। क्या मैं भी मास्क लगा सकती हूं? यदि हां, तो कौन सा?

उत्तर: एक अण्डे की सफेदी में एक चुटकी पिसा कपूर का पाउडर और एक बड़ा चम्मच पाउडर वाला दूध डालें। हल्के से मिलाकर पेस्ट-सा बना लें और चेहरे पर लगायें। यह मास्क त्वचा यानी सामान्य त्वचा के लिए बेहतरीन है।

प्रश्न: त्वचा को साफ करने के लिए कोई घरेलू क्लीन्जर बतायें, जिसे स्कूल से आकर मैं प्रतिदिन इस्तेमाल कर सकूं। मैं एक अध्यापिका हूं।

उत्तर: ३ बड़े चम्मच दूध को गुनगुना गर्म करें। इसमें एक बड़ा चम्मच कोई भी मनपसन्द तेल मिलायें जैसे—जैतून, नारियल या बादाम या अन्य कोई वनस्पति तेल। इस मिश्रण में रुई का फाहा डुबोकर त्वचा को साफ करें। चेहरा, गर्दन, हाथ, बांहें—किसी भी हिस्से की भी सफाई इस क्लीन्जर से कर सकती हैं। यह त्वचा को साफ करेगा तो चिकना भी बनायेगा।

प्रश्न: मुंहासों के लिए कोई घरेलू लेप बतायें।

उत्तर: आपने यह नहीं लिखा है, कि आपकी समस्या गम्भीर है या हलकी। गम्भीर होने पर आपको त्वचा विशेषज्ञ के पास अवश्य जाना चाहिये। यदि समस्या गम्भीर नहीं है तो यह घरेलू लेप आजमाकर देखें—नीम की पत्तियां, हरा पुदिना हरी धनिया और सरसों का साग अन्दाज से बराबर-बराबर मात्रा में लेकर सबको सिल पर या 'ग्राइन्डर' में पीस लें। फिर इसी लेप को चेहरे पर लगाएं। आधा घण्टा लगा रहने दें, फिर धो डालें। इसके साथ ही परहेज भी करें, यानी तली-भुनी, चिकनी व मीठी चीजें बहुत कम खायें। फल व सब्जियों का सेवन अधिक करें।

प्रश्न: मैं २० वर्षीया युवती हूं। मेरे चेहरे पर 'व्हाइट हेड' हो गये हैं। इन्हें दूर करने का घरेलू उपाय बतायें।

उत्तर: थोड़ा-सा नहाने का साबुन लेकर, उसका चूरा बनाकर, उसे गीला करके झाग बनाकर, उसमें नमक मिलाकर इन पर मलें। आधा कटोरी झाग में एक छोटा चम्मच नमक मिलाकर यह मिश्रण बनायें। प्रतिदिन मलने से ये ढीले पड़ जायेंगे, फिर इन्हें साफ रुई से दबाकर निकाल सकती हैं। यदि फिर भी न निकलें तो इन्हें विशेषज्ञ से ही निकलवाएं।

प्रश्न: मेरे चेहरे पर 'फ्रेकल्स' (चित्तियां) हैं, जिनसे चेहरे की त्वचा साफ व चिकनी नहीं लगती। कृपया इन्हें साफ करने का उपाय बतायें।

उत्तर: यह घरेलू नुस्खा आजमाकर देखें—मूली को घिसकर व पीसकर गूदा बना लें। एक छोटा चम्मच गूदे में चौथाई छोटा चम्मच दही और चौथाई ही चम्मच नीबू का रस मिलायें। इसे 'फ्रेकल्स' पर लगायें। आधा घण्टा बाद धो डालें। इससे चित्तियां हलकी हो जायेंगी व धीरे-धीरे दूर हो जायेंगी। आइन्दा बाहर जाते समय धूप से चेहरे को अवश्य बचाएं। हफ्ते में एक बार क्लीनिंग भी कराएं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नवरंग अचार
जो आपकी जुबान को गुदगुदा देंगे

मूलरूप से अचार भारतीय उत्पाद हैं। सभ्यता के विकास के साथ ही भारतीयों ने फलों और सब्जियों के लंबे समय तक संरक्षण के उपाय खोजे, जिससे कि फलों के स्वाद का आनन्द उनके मौसम के बाद भी उठाया जा सके।

यद्यपि अचार बनाने वाली और भी कम्पनियाँ हैं, लेकिन 'नवरंग अचार' की विशेष किस्म और अद्भुत स्वाद उसे विशिष्ट स्थान प्रदान करता है। 'नवरंग अचार' का बाजार पर प्रभुत्व इसलिए हैं, क्योंकि :

—ये एगमार्क सरसों के तेल में तैयार किये जाते हैं।

—हम बागों के चुनिंदा और ताजे फलों एवं तरकारियों को ही प्रयोग में लाते हैं।

—मसाले ही अचारों की जान होते हैं, इसीलिए इनको तैयार करने में श्रेष्ठ किस्म के एगमार्क अशोक मसालों का प्रयोग किया जाता है।

—'नवरंग अचार' के पीछे विशेषज्ञों का वह कौशल है, जिसके तहत तेल मसालों के सानुपातिक मिश्रण के परीक्षित फार्मूलों का प्रयोग होता है।

—'नवरंग अचार' की क्वालिटी स्वाद और किस्म के संबंध में हमारे दावे को सिद्ध करने के लिये इन्हें एक बार चखना ही पर्याप्त है।

इसलिए 'नवरंग अचार' का इस्तेमाल कीजिए और स्वाद का मजा लीजिए।

उत्तर प्रदेश के बाहर वितरक/स्टाकिस्ट बनने हेतु सम्पर्क करें।

नवरंग
अचार

(पैकिंग ५ कि०, ३ कि०, १ कि०, ५०० ग्राम, २५० ग्राम)

वितरक :—
अशोक सेल्स कारपोरेशन
५१/५३, नयागंज कानपुर। (इण्डिया)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

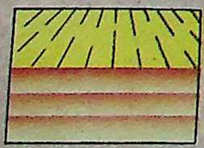
इस बार मीना का जन्मदिन रंग लाया
फ़ेयर एंड लवली की बदौलत ज़िंदगी का सबसे हसीन तोहफ़ा उसने पाया

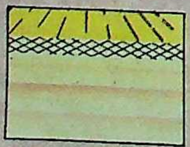
दो महीनों से इंतज़ार था मीना को इस दिन का, इस घड़ी का. और इस हसीन घड़ी में चार चांद लगाए फ़ेयर एंड लवली ने. फ़ेयर एंड लवली ने ही उसे यह दिन दिखाया, उसकी बरसों की चाहत को उजला-निखरा रूप दिया. रूप जिसे रवि देखता ही रह गया. ये तोहफ़ा, ये मुबारकबाद जन्मदिन के लिए था या उसके इस नए रंग-रूप के लिए? समझते हुए भी नासमझ-सी मुस्कान में छिपा ली उसने अपनी चाहतों की यह उजली घड़ी जो फ़ेयर एंड लवली की बदौलत थी उसे मिली.

आप भी अपनी चाहतों को रंग सकती हैं— फ़ेयर एंड लवली से अपने रूप में उजला निखार ला सकती हैं.

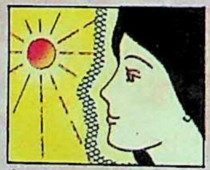
एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज

फ़ेयर एंड लवली में ऐसा अनोखा फ़ार्मूला है जो आपको प्राकृतिक रूप से उजला-निखरा बनाने के लिए दो महत्त्वपूर्ण तरीकों से काम करता है. एक: यह त्वचा के भीतर ही भीतर सांवलेपन की प्रक्रिया को संभाले


फ़ेयर एंड लवली के पहले


फ़ेयर एंड लवली के बाद

रखता है- जो अन्य कोई क्रीम नहीं कर सकती. और दूसरे:



इसकी दोहरी सनस्क्रीन वाली क्रिया त्वचा को सांवली बनाने वाली तेज़ धूप से सुरक्षित रखती है. तभी तो ६ से ८ हफ़्ते बाद जो नयी त्वचा सतह पर उभरकर आती है, वह होती है उजली-उजली, निखरी-निखरी! रोज़ाना दिन में दो बार फ़ेयर एंड लवली लगाइए और त्वचा में हमेशा के लिए पाइए कुदरती उजलापन... कोमलता-भरा, सौंदर्य-भरा!

इस्तेमाल का तरीका

हाथ-मुंह धोइए और चेहरे, गर्दन और बांहों पर थोड़ी-थोड़ी क्रीम लगाइए, हाथों को ऊपर की ओर घुमाते हुए हलकी मालिश कीजिए, हो सकता है फ़ेयर एंड लवली का असर शुरू होते ही आपको हलकी-सी सनसनाहट महसूस हो, लेकिन परेशान मत होइए, ये जल्द ही दूर हो जाएगी.

त्वचा में आसानी से समाए

फ़ेयर एंड लवली पहले से ज़्यादा मुलायम और ज़्यादा चिकनी है. इसीलिए त्वचा पर यह अच्छी तरह फैलती है. त्वचा द्वारा आसानी से सोख ली जाती है, और यह फ़र्क आपको साफ़ नज़र आएगा क्रीम में... और कुछ समय बाद आपके अपने रंग-रूप में भी!

अगर आप फ़ेयर एंड लवली के बारे में और भी कुछ जानना चाहती हैं तो इस पते पर लिखिए :
श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली सलाहकार,
पी. ओ. बॉक्स ७५८, बम्बई ४०० ०२१.

नई, ज़्यादा मुलायम

फ़ेयर एंड लवली

फ़ेयरनैस क्रीम

प्राकृतिक कोमलता से रूप निखारे, उजला बनाए...ऐसा कि जो सभी को नज़र आए!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हिंदुस्तान लीवर का एक उत्कृष्ट उत्पाद

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मर्द

—दीपक शर्मा

"मैं जहां हूं, ठीक हूं। नाखुश रहूं या खुश रहूं—यह मेरी निजी समस्या है। तुम्हें इसमें दखलअन्दाजी करने का कोई अधिकार नहीं है। मैं मर्द हूं, किसी का मोहताज नहीं।"... दीपक शर्मा की सशक्त कहानी।

मां और तीनों बहनों की हंसी अशोक ने बाहर से ही सुन ली। हमेशा की तरह इस बार भी उनकी हंसी उसे अचरज तथा रोष से भर गयी।

रेल गाड़ियों के धुएं और धमाके के हर दूसरे पल पर डोल रहे इस क्वार्टर में रहकर भी भला कोई हंस सकता है? पैसे के बढ़ रहे दखल के कारण हर दूसरे कदम पर पैसे की तंगी से लाचार रहने के बावजूद कैसे हंस लेती है बहनें और मां?

रेलवे पार्सल बुक कराने के लिए जिस खिड़की पर लोग अशोक से पर्ची बनवाने आते वहां उसे बीस साल की इस उम्र में दिन भर ड्यूटी बजाना नर्क में सांस लेने से किसी तरह भी कम न लगता। तेज बदबू और तेज शोर उसे हरदम परेशान किए रहता। अशोक का बस चलता तो वह अपनी जिन्दगी किसी पुस्तकालय की नौकरी में बिताता जहां काम चाहे जितना भी रहता, मगर आसपास शान्ति तो बनी ही रहती। या फिर वह किसी ऐसे स्टेशन की टिकट-खिड़की का भार संभालना चाहता, जो पहाड़ों पर किसी वीराने में बसा रहता और जहां दिन में केवल एक ही गाड़ी आती और अधिकांश समय सन्नाटा छाया रहता।

मगर इन्टरमीडिएट पास करवाते ही रेलवे में गार्ड पिता ने अशोक से बिना पूछे उसे इस खिड़की पर बैठाने का पक्का इन्तजाम कर दिया था। जो क्वार्टर पिता के नाम से इस प्रमुख रेलवे स्टेशन के बाजू में परिवार को मिला था, वह अब पिता के रिटायर होने से पहले ही अशोक के नाम लगवाना जरूरी हो गया था। पिता ने अपनी पूरी जिन्दगी परिवार के नाम पर गुजारी थी और वे सोचते थे उनके एकमात्र पुत्र अशोक की जिन्दगी भी अब परिवार के नाम ही थी। पुत्र की जिन्दगी पर उनका पूरा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हक था और वे जैसा चाहें पुत्र की जिन्दगी अपने तरीके से जरूर बरत सकते थे।

रिटायर होने के तुरन्त बाद वे खुद ६ नम्बर प्लेटफार्म पर चाय का एक ठेला लगाने लगे थे। अशोक कई बार ६ नम्बर प्लेटफार्म पर पिता की ओर लपक कर पहुंचना चाहता, उनका हाथ बंटाना चाहता, उनकी झुकी कमर का दर्द अपनी कमर में बटोर लेना चाहता, मोतियाबिन्द से धुंधला रही उनकी आंखों में अपनी नेत्र-ज्योति प्रज्ज्वलित करना चाहता, उनके घुटनों की ऐंठन अपने घुटनों में समेट लेना चाहता, पर हर बार एक तेज रुलाई उसे जकड़ लेती और वह भारी कदमों से अपनी खिड़की पर आ बैठता। वहां की सड़ांध उसके नथुनों में फिर जहर भरने लगती, वहां की भीड़ उसके दिलो-दिमाग पर फिर हथौड़े चलाती और उसकी रुलाई उससे बहुत दूर छिटक जाती। रह जाती सिर्फ ढेर-सी झल्लाहट, घबराहट और हड़बड़ी। पर्ची काटते समय उसे हर बार लगता, उसने किसी से पैसे कम लिए हैं या उसने किसी पार्सल पर गलत मोहर लगा दी है। दिन में बीसियों ही रसीदें वह काटता फिर भी हिसाब बार-बार जोड़ता। दसेक लोगों से तो रोज झांव-झांव भी हो जाती और फिर भी मोहर हर बार ठीक-ठीक ही लगती, गड़बड़ाती नहीं।

"बाबूजी क्या अभी तक लौटे नहीं?" शाम को अशोक जब भी घर लौटता पहले पिता को घर में टटोलता। अगर कहीं वे घर पर न रहते तो अजीब-सी छटपटाहट महसूस करता। पहले भी जब-जब पिता ड्यूटी पर शहर से बाहर रहते अशोक रेलवे-स्टाल पर रोज अखबार देखने आता। कहीं कोई रेल-दुर्घटना तो नहीं हो गई, कहीं ऐसा तो नहीं कि अबकी बार के गए पिता वापस ही न लौट पाएं। पर हर बार पिता लौट आते रहे—पहले से कहीं ज्यादा थके-थके। रेलगाड़ी में लगातार बैठे रहने की वजह से पिता अक्सर अशोक को डोलते से दिखाई देते। अशोक उन्हें बढ़कर सहारा देना चाहता, उन्हें स्थावर अवस्था में देखना चाहता, इन रेलगाड़ियों की गति और ध्वनि से उन्हें बहुत दूर किसी सन्नाटे में ले जाना चाहता। पर फिर वह कुछ भी तो कर न पाता। केवल देर तक चुपचाप पिता के दाएं-बाएं बना रहता और पसीने तथा रेल के कोयले की जिस मिली-जुली गन्ध में पिता लिपटे रहते, अशोक उस गन्ध को अपने नथुनों में भर कर एक अजीब सा उद्वेलन अपने भीतर घुमड़ने देता।

"बाजार सब्जी लेने गए हैं, अभी आ जाएंगे," अशोक का स्वागत बड़ी बहन हमेशा अनूठे ठाठ से करती। जैसे ही अशोक घर में दाखिल होता। बड़ी बहन सब काम छोड़कर लम्बे डग भरती हमेशा उसके निकट आन खड़ी होती। मुंह से तो तभी बोलती, जब अशोक उससे कुछ पूछता पर आंखों की चमक और होंठों के स्मित से अशोक पर अपनी लाड़ उड़ेलना कभी न भूलती।

"आज मैंने हलुवा बनाया था," मां एक बड़ी तश्तरी उठा लायी। पैसे कितने भी कम क्यों न रहते मां हर त्यौहार, हर तीजव्रत को उत्सव मना कर ही मानतीं।

"आज कौन त्यौहार रहा?" हलवा अशोक को बहुत पसन्द था और वह जानता था मां और बहनों ने इसे केवल चखा ही होगा और फिर दो तश्तरियों में तकसीम कर दिया होगा—छोटी तश्तरी पिता के लिए रखी होगी और बड़ी उसके लिए।

"आज जीजी को नौकरी मिली है।" मंझली और छोटी एक साथ चिल्लायीं। दोनों अक्सर एक साथ एक ही बात बोलतीं, एक ही बात पर हंसती, एक ही बात पर रोतीं।

"कहां?" अशोक आगे बढ़कर बैठ लिया। हथेली पर टिकायी तश्तरी उसने अपनी गोद में रख ली। हर नयी अथवा बदली परिस्थिति अशोक को बुरी तरह से उत्तेजित अथवा आन्दोलित कर डालती।

"यहीं अपने ही रेलवे स्टेशन पर," मंझली बहुत खुश थी।

"एक नम्बर प्लेटफार्म पर, जहां घोषणाएं की जाती हैं।" छोटी ने भी उत्साह से जोड़ा।

"वहां अनाउन्सर की जगह तीन महीने के लिए खाली थी सो वह जगह मुझे मिल गयी," बड़ी बहन हंसने लगी।

"बी०ए० में तुम्हारी फर्स्ट डिवीजन आयी है।" अशोक की कंपकंपी बढ़ी ही, घटी नहीं, "तुम्हें अब बी०एड० करना चाहिए। पढ़ाने की नौकरी रेलवे की, शोर-गुल वाली नौकरी से कहीं बेहतर रहेगी।"

"तुम्हारे भीतर पढ़ाई के लिए जो ललक है, वह मुझ में नहीं।" बड़ी बहन ने अपना हाथ अशोक के कंधे पर धर दिया," जिसे तुम हल्ला-गुल्ला कहते हो, मुझे तो वहां रौनक दिखाई देती है। फिर मेरी कुर्सी तो अलग-थलग रहेगी, स्टेशन मास्टर के कमरे के ऐन सामने। वहां तो हरदम पुलिस की ड्यूटी लगी रहती है।"

"जीजी की तनख्वाह आप से ज्यादा रहेगी।" छोटी ने कहा।

"जीजी कहती हैं वे सबसे पहले घर में पर्दे लगाएंगी।" मंझली ने छोटी की बात आगे चलायी।

"फिर चीनी के नए बर्तन।"

"जीजी कहती हैं भैया को रेलवे की नौकरी तनिक भी पसन्द नहीं..."

"भैया तो किसी पुस्तकालय में काम करना चाहते हैं..."

"जीजी को जब रेलवे में पक्की नौकरी मिल जाएगी, तो वे यह क्वार्टर भी अपने नाम करवा लेगी..."

"ताकि भैया रेलवे की नौकरी छोड़कर कालेज में दाखिला ले सकें..."

"फिर पुस्तकालय का कोई कोर्स करके..."

"तुम अव्वल दर्जे की अहमक हो।" अशोक ने आग बबूला होकर बड़ी बहन का हाथ अपने कंधे से परे झटक दिया और हलुवे की भरी तश्तरी जमीन पर दे मारी। "मेरे लिए योजनाएं बनाने का अधिकार तुम्हें किसने दिया? मैं मर्द हूं, आजाद हूं, किसी का मोहताज नहीं। मेरे पास अपने हाथ-पैर हैं अपना दिमाग है, मैं जो करना चाहूंगा अपने बूते पर करूंगा। मुझे किसी की त्याग-तपस्या की जरूरत नहीं पड़ेगी..."

"मैं भी तो इस परिवार का एक हिस्सा हूं।" बड़ी बहन में गजब का एक ठहराव था, जो उसे कभी क्षुब्ध नहीं होने देता था, दूसरे के मन में उसके प्रति कितनी भी शंका अथवा अश्रद्धा क्यों न रहे वह अपने व्यवहार की शालीनता और दृढ़ता लोप नहीं होने देती थी, "परिवार के प्रति मेरे भी कुछ कर्त्तव्य हैं..."

"ऐसी अनर्गल बातें मेरे सामने मत किया करो।" अशोक आपे से बाहर हो गया, "और एक बात आज अच्छी तरह से समझ लो...यह क्वार्टर मेरे नाम है और मेरे ही नाम रहेगा..."

"तुम इस नादान लड़की से माथापच्ची न करो।" मां ने अशोक के विस्फोटक क्रोध से अपनी बड़ी बेटी को बचाना चाहा, "कहीं कोई बेटी के नाम लगे क्वार्टर में रहता है? कल को इसकी शादी होगी, तो क्या हम दामाद के आगे झोली फैलाएंगे?"

"मैं तुम्हारी ही बात मानूंगी।" बड़ी बहन फिर अशोक के निकट चली आयी, "पर मैं चाहती हूं, मैं कल से जरूर अपनी नौकरी पर जाना शुरू कर दूं।"

"तुम अपने लिए कोई भी योजना बना सकती हो। मां और बाबूजी को अगर तुम्हारी नौकरी पर कोई एतराज नहीं तो मेरे लिए सब ठीक है। पर आइन्दा मेरे लिए देवी-प्रतिमा बनने की कोशिश कभी मत करना। मैं जहां हूं, ठीक हूं। नाखुश रहूं या खुश रहूं—यह मेरी निजी समस्या है। तुम्हें इसमें दखल अन्दाजी करने का कोई अधिकार नहीं। मैं मर्द हूं, किसी का मोहताज नहीं।" अशोक ने जोर से जमीन पर पैर पटका और क्वार्टर से बाहर चला आया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गप-गोष्ठी

गप हांकना या बेपर की उड़ाना सिर्फ पुरुषों की बपौती नहीं है। महिलाएं भी गप हांकने में उस्ताद होती हैं। पेश हैं, पाठिकाओं द्वारा प्रेषित चुनिंदा गपें।

जब मुझे मिला ज्ञानपीठ पुरस्कार —डॉ० मीरा दीक्षित

सबेरे चाय का कप और अखबार साथ लेकर बैठे थे कि सुर्खियों पर नजर पड़ते ही चौंक पड़े हम। 'डॉ० मीरा दीक्षित को उनके लेख संग्रह पर ज्ञानपीठ पुरस्कार।' हम उत्सुकता से आगे पढ़ने लगे। मैं ही क्यों, आप भी हमारे साथ पढ़िए:

डॉ० मीरा दीक्षित हिन्दी की मूर्धन्य साहित्यकार को अपने लेख संग्रह 'सधन्यवाद वापस' पर ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त हुआ है। पहले तो पुरस्कृत साहित्यकार को सवा लाख रुपये मिलते थे, किंतु डॉ० मीरा दीक्षित के काल से रुपये की घटती कीमत और बढ़ती मंहगाई को मद्देनजर रख कर यह राशि साढ़े तीन लाख रुपये कर दी गई है, साथ में दुशाला और वाग्देवि की प्रतिमा तो दी ही जाती है। डॉ०मीरा दीक्षित को पाकिस्तान की प्रधानमंत्री बेनजीर भुट्टो यह पुरस्कार देते हुए तिलक लगाएंगी और दुशाला ओढ़ाएंगी। इसके पहले कुछ नामी राजनीतिज्ञ यानी मार्गरेट थैचर महीयसी महादेवी को इस सम्मान से सम्मानित कर चुकी हैं। इस प्रकार यह भारत की दूसरी महिला साहित्यकार हैं जिनका सम्मान महिला राजनीतिज्ञ कर रही हैं।

इससे यह तो ज्ञान होता है कि राजनीति साहित्य का सम्मान करती है। यह भी सिद्ध हो गया, कि भले ही दीप से दीप जलता हो, किन्तु नारी से नारी नहीं जलती। डॉ० दीक्षित का लेख संग्रह 'धड़ाधड़' हॉटकेक के समान बिक रहा है। गुलशन नंदा, प्रेम बाजपेयी, रानू तथा समीर के बेस्ट सेलर भी इसके सामने फीके पड़ गए। अजी, जनाब, इसने तो हेरॉल्ड राबिन्स तथा हेडले चेज को भी पछाड़ दिया।

आप पूछेंगे 'सधन्यवाद वापस' में ऐसा क्या है, जो इसकी इतनी पूछ है? अजी साहब! एक बार इसे पढ़ पाओ तो खुद जान जाओ कि 'सधन्यवाद वापस' में क्या है?

'सधन्यवाद वापस' विद्वान लेखिका डॉ० मीरा दीक्षित की समय-समय पर 'मनोरमा' जैसी पत्रिकाओं से उनके सम्पादकों द्वारा सधन्यवाद वापस की गई रचनाएं हैं। हर रचना में सधन्यवाद वापस करते समय सम्पादकों की लगाई टिप्पणियां भी यथास्थान रचना के प्रारंभ में दी गई हैं जैसे:

'संपादक के अभिवादन सहित धन्यवाद।'

'खेद है, हम आपकी रचना का उपयोग नहीं कर पा रहे हैं, अन्यथा न लें और सहयोग बनाएं रखें।'

'जिस विशेषांक के लिए आपने रचना भेजी है, वह प्रकाशनार्थ जा चुका है। कृपया अन्यथा न लें और सहयोग बनाये रखें।'

'आपकी रचनाओं का स्तर बड़ा ऊंचा है, हमारी पत्रिका उसके लायक नहीं है। खेद सहित वापस।'

'लोग इसे पढ़ क्यों रहे हैं? आम जनता तो यह जानने के लिए इसे पढ़ रही है कि संपादक कितने अदूरदर्शी अपारखी जीव हैं, जो डॉ० मीरा दीक्षित की उन रचनाओं का महत्व न समझ सके, जो ज्ञानपीठ पुरस्कार पा गईं।

विकासशील संघर्षरत लेखक संपादकों के 'सधन्यवाद वापस' पदबंध की भाषा एवं अर्थ समझने के लिए उसे पढ़ रहे हैं और स्थापित लेखक यह जानने के लिए कि ये रचनाएं क्या वास्तव में 'सधन्यवाद वापस' किये जाने लायक 'बोर' थीं?

भारत की ओर से इसका नाम नोबुल पुरस्कार के लिए भेजा गया है। ९९.९ प्रतिशत इसे पुरस्कार पाने की उम्मीद है। तब गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर के बाद साहित्य के क्षेत्र में डॉ० मीरा दीक्षित दूसरी नोबुल पुरस्कार विजेता होंगी और देश का नाम ऊंचा करेंगी।

रूडयार्ड किपलिंग को जिस कृति के लिए पुल्टिजर अवार्ड मिला था, उसे भी संपादक नामधारी जीव ने सधन्यवाद वापस किया था। इस अर्थ में डा० मीरा दीक्षित को भारत की 'रूडयार्ड किपलिंग' कहा जा सकता है।

'इतना बड़ा समाचार।' सारे पेपर में सिर्फ मेरा ही जिक्र मेरा ही नाम। भगवान के लिए इसे गप या मेरा ख्वाब न समझ लीजिएगा।

एक खबरदार खबर
—प्रमोद कुमार शर्मा

एक समाचार: पुलिस द्वारा अपनी गतिविधि तेज करने पर सभी जेबकतरों में रोष व्याप्त हो गया है परिणामस्वरूप सभी जेबकतरे अनिश्चित कालीन हड़ताल पर चले गये हैं। हड़ताल रुकवाने के लिए स्थानीय प्रशासन के सभी प्रयास विफल हो गये हैं। हमारे प्रमुख अर्थशास्त्री का कहना है कि यदि हड़ताल एक सप्ताह और चल गयी, तो मुद्रास्फीति के भयंकर परिणाम सामने आ सकते हैं। इन्फ्लेशन बढ़ जाने से लोगों की जेबों में इतना पैसा हो जाएगा कि बाजार से सामान गायब होने लगेगा।

इस स्थिति से निपटने के लिए एक-आध दिन में नयी भर्तियों पर जोर दिया जायेगा। जो लोग काम पर वापस आना चाहते हैं, उनका स्वागत किया जायेगा तथा रोकने वालों पर भयंकर कार्यवाही की जाएगी।

जेब कतरों के नेता ने एक संवाददाता सम्मेलन में बताया कि जब तक संपूर्ण पुलिस विभाग को समाप्त नहीं कर दिया जाता स्थिति यथावत बनी रहेगी।

ऐसी थी मेरी बर्थ-डे पार्टी
—कु० अंजलि सरीहां

उस दिन शाम को कॉलेज से आकर एक अजीब नजारा देखा। हमारे छोटे से ड्राइंगरूम में बड़े-बड़े लोग भरे हुए थे। मसलन, राजीव गांधी, गोर्बाचोव युगल, बुश दम्पती, श्री और श्रीमती गावस्कर, अपनी पत्नी के साथ कपिलदेव, सुपर हीरो हीमैन, अमिताभ-जया और यहां तक कि स्वयं चाचा नेहरू और इंदिरागांधी भी वहां उपस्थित थे। "हैप्पी बर्थ डे टू यू" मुझे देखते ही सब चिल्ला उठे। "अरे, आप सबको कैसे पता चला कि आज मेरा जन्मदिन है?" मैंने चकित होकर पूछा तो जवाब में बेहद शोर-गुल होने लगा। घबराकर मैंने अपना बैग सोफे पर फेंका और छत पर लगे पंखे पर चढ़कर बैठ गई और सबको शांत होने के लिए कहा। सन्नाटा छाते ही मैंने सबसे पहले चाचा नेहरू की तरफ देखा। उन्होंने मुझे गुलाब का एक सुन्दर फूल भेंट किया और अपने आने का कारण बताते हुए कहा, "अंजलि, मेरी लिखी पुस्तक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'मेरी कहानी' पढ़कर तुम्हें मुझसे न मिल पाने का दुख हुआ था। इसलिए मैं खुद ही तुमसे मिलने चला आया।" मैंने उन्हें धन्यवाद दिया। तभी इंदिरा जी बोल उठीं, "प्रिय बेटी अंजलि, मैं जानती हूं कि तुम मुझे पत्र लिखना चाहती थीं पर लिख न सकीं। पर अब तुम यह काम कर सकोगी।" यह कहते हुए उन्होंने एक विशेष प्रकार का लेटर पैड और पेन मुझे दिया। इतने में देखती क्या हूं कि हीमैन ने सोफे के नीचे से एक बहुत बड़ा डिब्बा निकाला है। खोला तो उसमें एक तेजी से उड़ने वाला यान था। उसी यान पर बैठकर मैं तुरन्त बाजार गई और खाने-पीने का सामान ले आई। इतने में राजीवजी और सोनियाजी दिखे। "यह क्या! आप राहुल और प्रियंका को साथ क्यों नहीं लाए?" मैंने कुछ नाराज होकर पूछा तो उन्होंने मुझे एक कीमती शाल भेंट करते हुए दूसरे दिन डिनर का निमंत्रण दे दिया।

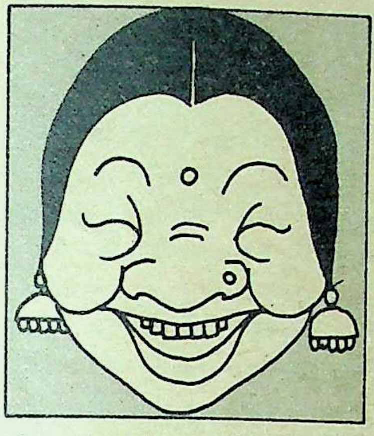
तभी गोर्बाच्योव दम्पती आगे बढ़े। उन्होंने मुझसे रूसी साहित्य पर एक ग्रंथ लिखने का निवेदन किया और एक रंग बिरंगी रूसी पोशाक भेंट की।

अब मैंने बुश की तरफ देखा। उन्होंने तुरन्त मुझे एक सुनहरा कागज थमा दिया। "यह क्या है?" मुझे उलझन हुई तो वे कहने लगे, "यह हमारा लिखित वादा है कि अबसे हम पाकिस्तान को बेवजह की बारूदी सहायता देना बंद कर देंगे।"

"ओह! धन्यवाद।" मैंने खुश होकर कहा।

तभी मेरी नजर दोनों क्रिकेटरों और अमिताभ-जया पर पड़ी। "अरे, आप लोग चुप क्यों हैं? मैंने पूछा तो वे लोग बिना वजह शर्मा गए। कहने लगे, "अंजलिजी, आपकी दोस्ती तो बहुत बड़े-बड़े लोगों से है। पर हमारी यह छोटी-सी भेंट तो आपको लेनी ही पड़ेगी।"

इतना कहकर गावस्कर ने अपनी लिखी पुस्तकों के हिन्दी रूपान्तर मुझे भेंट किए। कपिल देव ने अपने चंडीगढ़ वाले होटल का



छोटा-सा मॉडल दिया। और अमिताभ-जया ने अपनी फिल्मों के वीडियो कैसिट मुझे दिए और अपनी नई फिल्मों को सबसे ज्यादा देखने का आग्रह किया। बात टालकर मैंने सबसे बैठने का और मेजों पर लगे नाश्ते को ग्रहण करने का आग्रह किया।

इतने में मेरी सब सहेलियां और हमारे सभी परिचित धड़ल्ले से अंदर आए। पर पहले से मौजूद लोगों को देखते ही हक्के-बक्के रह गये। मैंने रौब झाड़ते हुए उन्हें पार्टी अटेंड करने को कहा।

पर आखिरी धमाका तो अभी बाकी ही था, जो घण्टी बजते ही हुआ और सबकी चीखें निकल गईं। क्योंकि, दरवाजे पर हेमा, रेखा और श्रीदेवी थीं। तीनों ने अंदर आते ही मुझे घेर लिया और मेरे आटोग्राफ लिए।

अब बताइए, गप-गोष्ठी के समय मुझे ये रंगीन पार्टी याद नहीं आएगी, तो क्या याद आएगा?

और मिल गया मुझे गप रत्न पुरस्कार

—वर्षा अय्यर

मैं एक गप्पी महिला मंडल की अध्यक्षा हूं, हालांकि आज हमारे मंडल की किसी भी सदस्या ने झूठ नहीं बोला। इसके बावजूद इसकी ख्याति दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती ही जा रही है। अभी पिछले सप्ताह की ही बात है। मिसेज वर्मा बता रही थीं कि इस साल छुट्टियों में वे लोग चांद पर [illegible] चूंकि ट्रेन भी चलने लगी है चांद तक, इसलिए बड़े आराम से रिजर्वेशन कराके वे लोग चांद पर पूरे दो महीने रह कर लौटे। लोगों ने इसे भी गप्प समझा। गत वर्ष अप्रैल 'मूर्ख विशेषांक' में 'मनोरमा' में ही तो पहली बार यह खबर छपी थी कि चांद तक ट्रेन जाने लगी, खैर।

परसों अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर गप-गोष्ठी प्रतियोगिता थी। उसमें मैंने सिर्फ इतना ही कहा था कि मैं पैदा होने के दूसरे दिन से ही कालेज जाने लगी तो मुझे प्रथम पुरस्कार दे दिया गया। आप ही बताइए, क्या यह भी गप्प है?

हमारी महिला मंडल एक हस्तलिखित पत्रिका निकालती है। हमने उसमें केवल इतना ही छापा था कि हमारे मंडल की सचिव ने गत वर्ष प्रति दिन एक बच्चे को जन्म देकर केलेंडर छापने वाली कंपनी को चुनौती दी है। बस, मच गया हंगामा।

महिलाओं को उम्र छिपाने की आदत होती है। लेकिन, हमारे महिला मंडल में एक भी ऐसी महिला आप को नहीं मिलेंगी। एक उदाहरण दूं। मिसेज शर्मा की दो बेटियां हैं, एक पच्चीस साल की दूसरी बाइस साला। मिसेज शर्मा अपनी उम्र बीस साल बताती हैं। अब जितने साल की हैं, उतने की ही तो बताएंगी।

हमारी गपी महिला मंडल की ख्याति सुनकर माननीय राष्ट्रपतिजी ने मुझे राष्ट्रपति भवन में आमंत्रित कर न सिर्फ 'गप भूषण' की उपाधि से अलंकृत किया, अपितु मुझे गप्प हांकने को कहा। मैं बोली, "मैं तो गप्प हांकती ही नहीं।" वे बोले, "ठीक है, कुछ सच ही बोलो।" मैंने विनम्रता से कहा, "मेरी आयु एक-सौ पैंसठ वर्ष है। मैंने सौ विषयों में एम०ए० किया, सत्तर वर्ष की आयु में सर्विस ज्वाइन की। एक सौ पचास वर्ष की आयु में रिटायर होकर समाज सेवा में जीवन गुजार रही हूं। मैंने लूना से तीन बार चन्द्रमा तक यात्रा की। कुतुबमीनार की छत और [illegible] सटी हुयी है, कि एक छलांग से हम लोग कुतुबमीनार पहुंच जाते हैं। रोज सुबह की सैर के लिए पैदल रायपुर से इलाहाबाद जाते हैं। फिर मथुरा होते हुए घर एक घण्टे में लौट आते हैं। इतना सुनना था कि महामहिम राष्ट्रपतिजी ने सर्वोच्च उपाधि 'गप रत्न' मुझे दे डाला।

आज की ताजा खबरें

—कमला डाले

अंतरिक्ष समाचार सेवा की खबरों के अनुसार आज पंजाब में तो क्या पूरे विश्व में कोई हत्या नहीं हुई। संपूर्ण विश्व में एक भी बलात्कार का वाकया नहीं हुआ। देश-विदेश के विपक्षी दलों ने कोई टीका-टिप्पणी नहीं की।

इधर विश्व ओलंपिक में भारत को सभी खेलों में सारे स्वर्ण एवं सारे रजत पदक प्राप्त हुए।

कांस्य पदक भारत ने जानबूझ कर दूसरों के लिए छोड़ दिए। सारे ओलंपिक में भारत कोहरे के बादल जैसा छाया रहा।

कहीं से किसी भी चोरी-डकैती के समाचार नहीं मिले। तालों के मूल्य घटने पर भी उनकी बिक्री नहीं हुई। लोग मजे से खिड़की दरवाजे खोलकर सोने लगे। देश में प्राप्त राजस्व की अधिकता को देखते हुए सभी प्रकार के कर समाप्त कर दिए गए। यातायात सेवाएं, डाक सेवाएं निःशुल्क कर दी गईं।

सभी बेघर लोगों को सरकार द्वारा आलीशान फ्लैट प्रदान किए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गए। मकान मालिकों ने खुश होकर अपने मकान बेघर लोगों को बिना किराया लिए रहने के लिए दे दिए।

दुकानों पर नाम मात्र का सेवा शुल्क लेकर सभी वस्तुओं की बिक्री जोर-शोर से शुरू हो गई। बहुत-सी दुकानें बिना विक्रेताओं के देखी गई। देश से दहेज प्रथा ऐसे गायब हो गई जैसे गधे के सिर से सींग।

देश में परीक्षा प्रणाली एकदम समाप्त हो गई। सभी विद्यार्थी उत्तीर्ण घोषित किए गए। रोजगार कार्यालय से प्राप्त सूचना के अनुसार एक भी व्यक्ति बेरोजगार नहीं रहा।

अब नेताओं को बगैर मांगे ही वोट मिलने लगे। लोग उनके घर पर जाकर ही वोट देने लगे।

टेलीफोन सेवा में जादुई परिवर्तन हो गया। मनोवांछित नंबर एवं काल फटाफट मिलने लगे।

मनोरंजन कर की समाप्ति के कारण सिनेमा घरों में चौबीसों घण्टे शो चलने लगे। सिनेमाओं में उधारी प्रथा लागू हो गई। टिकटों का मूल्य इच्छानुसार देने की सुविधा हो गई।

घरेलू गैस वाले अब घर-घर जाकर 'गैस लो गैस' की दस्तक देने लगे। बहुत से विभागों ने घर बैठो वेतन लो प्रथा शुरू कर दी।

मनोरमा 'गप विशेषांक' बिना मूल्य वितरित किया गया। गप-प्रतियोगिता में भाग लेने वाले हर प्रतियोगियों को १०००-१००० वर्ष तक मनोरमा निःशुल्क देने की घोषणा की गई। इस प्रतियोगिता में सर्वप्रथम आनेवाली महिला कमला डाले को सात बार सोने एवं सात बार चांदी के सिक्कों से तौला गया।

बात मेरी जिज्जी की शादी की

—माधुरी गुप्ता

वैसे शादी व बारातें आप सभी ने बहुत की होंगी परन्तु हमारी जिज्जी की शादी जैसी शादी और उनकी बारात जैसी बारात आपने न कभी देखी होगी, न सुनी होगी।

पता है, हमारी जिज्जी की

शादी कहां हुई थी? हां, याद आया, उस जगह का नाम था डोलेगांव और शादी हुई थी पिछली से पिछली ३० फरवरी को। मालूम है, शादी में कितने बाराती आये थे, पूरे पन्द्रह सौ। यहां से वहां तक पूरे गांव में बस बाराती ही नजर आ रहे थे। इसी बारात में हमारे जीजाजी के पन्द्रह चाचा भी शामिल थे। अब भई, सगे भतीजे की शादी है, तो भला चाचा कैसे न शामिल होते? पहले दो नम्बर के चाचा तो बेचारे एकदम सीधे-सादे, साधारण-से थे परन्तु तीसरे नम्बर के चाचा जो थे उनका हुलिया तो बड़ा ही अजीबोगरीब था। तीसरे नम्बर के चाचाजी की मूंछे थीं—पूरे चौदह फुट लम्बी। अब बारात में आना जरूरी था। सो, वे अपनी मूछों की चुटिया बनवा कर उसका जूड़ा लपेटे हुए थे।

मुश्किल तो तब हुई जब चाचाजी ने बारात की सेवा के लिए जो नाई नियुक्त हुआ था, उससे अपनी मूंछों की सेवा करवाने की इच्छा प्रकट की। अब भला नाई की क्या बिसात, जो मना कर देता? चाचाजी ने आज्ञा दी, "मेरी मूंछें खोल कर इन्हें कंघी करो और किसी नये स्टाइल के जूड़े में लपेट कर दिखाओ।" समस्या यह थी कि चाचाजी कहां बैठकर अपनी मूंछें सुलझवायें। खैर, काफी सोच-विचार के बाद पड़ोस के मकान के छज्जे पर चाचाजी को बैठा कर उनकी मूंछों की सेवा की व्यवस्था की गई। छज्जे से नीचे तक एक सीढ़ी लगा दी गई। उस पर बेचारा नाई बार-बार ऊपर-नीचे-उतर कर चाचाजी की मूंछें सुलझाने लगा। जैसे ही वह ऊपर की मूंछें सुलझा कर नीचे उतरता, तब तक ऊपर की मूंछें फिर से उलझ जातीं। इधर मूंछें, कि सुलझने में नहीं आ रही थीं, उधर चाचाजी को कोई स्टाइल ही नहीं पसन्द आ रहा था। नाई उन्हें नये-पुराने सारे के सारे जूड़े के स्टाइल दिखा कर हार गया था, पर चाचाजी थे कि अपनी मंजूरी की मुहर ही नहीं लगा रहे थे।

आखिर बाराती बाराती थे। उनका कहना टालने का मतलब था—शादी टालना। सो, सभी दम साधे उनकी मूंछों की सेवा में लगे हुए थे। अब तक शायद चाचाजी को भी थकान-सी महसूस होने लगी थी, सो अपने चीकट झोले में से तोतई रंग का तीन फुट लम्बा रिबन निकाल कर नाई को देते हुए बोले, "भई तुम अब झटपट इसी से लपेट दो मेरी मूंछें और मेरी जान छोड़ो।"

येल्लो, हम लोग अभी तक चाचाजी की मूंछों में ही अटके हुये थे और उधर जिज्जी विदा होकर बैलगाड़ी में बैठने जा रही थीं। अच्छा, अब जाते समय तो जिज्जी से गले मिल लूं। बाकी फिर कभी सुनाऊंगी!

यह रेडियो गप्पिस्तान है

—कान्ति शुक्ला

यह रेडियो का गप्पिस्तान है। रात के छत्तीस बजकर तिरसठ मिनट सतहत्तर सेकेंड हुए हैं। अब आप गप्पी प्रसाद से खबरें सुनें।

हिमालय पर्वत पर एक हाथी उस समय आकाश में उड़ गया, जब वह टेलीफोन के तार पर बिजली जला रहा था। विशेषज्ञों का अनुमान है कि उसे कम-से-कम चार-पांच लिटर बिजली का झटका लगा है। खबर मिलते ही सरकार ने वहां व्यापक प्रबन्ध कर दिए हैं। हाथी इस समय आकाश में कहां है पता लगाने के लिए करीब तीन-चार सौ मछलियां, ढाई सौ बकरियां एवं छह सौ गधों को हेलीकाप्टर द्वारा भेजा गया है।

आज हिन्द महासागर के प्रधानमंत्री ने नदाला स्टेशन पर बोलते हुए बेरोजगारी बढ़ाने पर विशेष जोर दिया है। उन्होंने अपने मूक भाषण के दौरान तीन सौ पैंसठ सूत्रीय कार्यक्रम के अंतर्गत बथुआ एवं पालक के पेड़ लगाने पर बल दिया। उन्होंने बताया कि ये दोनों साग विदेशों में निर्यात किये जायेंगे, जिसका मूल्य ३.१३ हेक्टेयर होगा।

आज सबरती मुहल्ले के सब्जी मण्डी में भीषण गोलाबारी होने का समाचार मिला है। इस गोलाबारी में वहां मौजूद १००० बैगनों, ८०० मूलियां, ६०० कद्दुओं एवं २३५ भिन्डियों की मृत्यु हो गई। इतने ही घायल हुए हैं। उनको सरकारी अस्पताल में भर्ती करा दिया है।

आज बदनाम राजनेता मूलीशंकर की दिन में लगभग चालीस बजे पैर का एक नाखून टूट जाने के कारण मृत्यु हो गयी। वे लगभग डेढ़ सौ साल के थे।

कल रेगिस्तान में सुबह जमकर बाढ़ आ जाने के कारण वहां रह रहे तीन सौ बंदरों की मृत्यु हो गई। हमारे मूक संवाददाता श्री खोपड़ी शंकर ने वहां से खबर दी है कि इन बंदरों की मृत्यु पानी न मिलने के कारण हुई। अन्य लोगों को पानी हेलीकाप्टर द्वारा पहुंचाया जा रहा है।

देवरा गांव में हो रहे पहले ओलम्पिक खेल में चीन की शीनी अब्राहम ने ५ मीटर की दौड़ साठ घण्टे उनचास मिनट सत्तर सेकेण्ड में पूरा कर एक विश्व कीर्तिमान स्थापित किया है।

इसी के साथ हमारे आज के समाचार यहीं समाप्त होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य-संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: मेरी उम्र उन्नीस वर्ष है। कुछ महीने पहले गुप्तांग के चारों ओर ऐसे छोटे-छोटे दाने निकल आए, जैसे एलर्जी होने पर निकलते हैं। अब धीरे-धीरे बढ़कर ये दाने जांघों तक फैल गए हैं। उनमें बड़ी तेज खुजली होती है। खुजलाने पर पनीला-सा पदार्थ निकलता है और वह जगह काली पड़ जाती है। मेरी समझ में नहीं आ रहा है क्या करूं। कोई गंभीर बीमारी तो नहीं?

उत्तर: आपकी यह तकलीफ या तो एलर्जी के ही कारण है या फिर फंगल इन्फेक्शन के कारण। लेकिन बिना देखे कोई डॉक्टर सही कारण नहीं बता सकता। हां, इतना जरूर मैं कह सकती हूं कि आपका पत्र पढ़ने पर किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं मालूम होते। फिर भी आप किसी महिला डॉक्टर से बिना झिझक अवश्य परामर्श ले लें। तब तक जोवेट-एम या बेटनोवेट-सी या टाइनाडर्म इस्तेमाल करें। पूरे आराम के लिए डॉक्टर से अवश्य मिलें।

प्रश्न: मेरा और मेरे होनेवाले पति का ब्लड ग्रुप एक है। ऐसा होने से हमारे वैवाहिक जीवन में कोई कठिनाई या बाधा तो नहीं आएगी?

उत्तर: जी नहीं, आप निश्चित रहें। ब्लड ग्रुप एक होने का वैवाहिक जीवन कर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

प्रश्न: मैं अट्ठारह वर्ष की अविवाहित युवती हूं। पिछले वर्ष तक सब कुछ ठीक था। लेकिन फिर एकाएक, बिना किसी कारण के मासिक आना बन्द हो गया। अब इस बात को एक वर्ष हो रहा है। ऐसा किन स्थितियों में या किस कारणवश हो सकता है? मैं क्या करूं?

उत्तर: मासिक के इस प्रकार रुक जाने के कई गंभीर कारण भी हो सकते हैं, जैसे—गर्भाशय में टी०बी० की शुरुआत या किसी ग्लैण्ड की गड़बड़ी। एनीमिया या अन्य दोष भी हो सकते हैं। आप अब बिलकुल समय न गवाएं और जितनी जल्दी हो सके किसी कुशल डॉक्टर से संपर्क करें। रक्त की जांच तथा अन्य परीक्षणों के विधिवत होने पर मासिक के रुक जाने का मूल कारण का पता चल जाएगा और जल्दी ही सही उपचार होने से आप ठीक हो जाएंगी।

प्रश्न: मेरे दो बच्चे हैं। जब मैं गर्भवती थी तो सबके कहने से मैं भूख से ज्यादा खाना खाती थी। कहा जाता था कि पेट के शिशु के लिए भी खाना है। लेकिन ऐसा करने से मेरा वजन बहुत ज्यादा बढ़ गया और अब मासिक भी कम आने लगा है। अब मैं वजन घटाना चाहती हूं, क्योंकि लोग कहते हैं ज्यादा वजन के कारण मासिक में गड़बड़ी हो सकती है। वैसे भी मैं खुद को बहुत अस्वस्थ महसूस करती हूं। हर समय कब्ज की शिकायत रहती है व पेट में गैस भरी रहती है। लेकिन ज्यादा खाने की आदत छोड़ नहीं पा रही हूं। मैंने सुना है वजन घटाने की गोलियां भी होती हैं, जिन्हें डॉक्टर लोग ऐसी स्थिति में देते हैं। क्या मैं उन्हें ले सकती हूं? इससे क्या मेरा मासिक ठीक हो जायेगा?

उत्तर: जी हां, यह तो आपको ठीक बताया गया है कि कभी-कभी वजन बहुत बढ़ जाने पर मासिक में गड़बड़ी हो जाती है व वजन घटने पर धीरे-धीरे मासिक-चक्र खुद-ब-खुद ठीक हो जाता है। लेकिन गर्भवती होने पर दुगुना खाना खाने की बात ठीक नहीं। गर्भवती स्त्री को पौष्टिक, संतुलित आहार लेना चाहिए न कि दुगुना खाना। आदत को छोड़ना आपकी इच्छाशक्ति पर निर्भर है। सलाद, हरी सब्जियां, फल व वसारहित खाना कुछ दिन दवा व परहेज समझ कर लें। धीरे-धीरे आदत छूट जाएगी।

जी हां, अत्यधिक वजन का असर यदि स्वास्थ्य पर पड़ता है तो हम डॉक्टर मरीज को पॉन्डरैक्स नामक दवा देते हैं। लेकिन यह दवा डॉक्टर की देख-रेख में ही लेनी चाहिए, अन्यथा इससे हानि भी हो सकती है। बेहतर यही होगा कि आप स्वयं अपना वजन घटाएं। खाना खाने से पहले ताजी सब्जियों का सलाद ले लें, इससे पेट कुछ भर जाएगा। फिर भोजन में बनी थोड़ी-थोड़ी सब चीजें अपनी प्लेट में ले लें और उतना ही खाएं। इस तरह स्वाद का संतोष भी मिल जाएगा।

प्रश्न: मैं एक अविवाहित युवती हूं। मैंने काफी दिन हुए एक बात देखी, जिससे बहुत परेशान हूं। मेरे गुप्तांग के आकार से लगी एक ग्रोथ है, एक लम्बे-से मस्से जैसी। कहीं मेरा लिंग परिवर्तन तो नहीं हो रहा है? मैं लड़की ही बनी रहना चाहती हूं। बाकी सारे लक्षण आम लड़कियों जैसे हैं। मासिक भी ठीक होता है। लेकिन मेरे शरीर पर बाल काफी हैं। उस मस्से से मुझे कोई तकलीफ नहीं है। अब मेरा विवाह होनेवाला है। क्या किसी ऑपरेशन से इस मस्से को निकाला नहीं जा सकता?

उत्तर: मैं आपकी घबराहट व चिंता समझ सकती हूं। लेकिन, सच मानिये, इतनी चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं। हां, इस मस्से को आपको किसी कुशल महिला डॉक्टर को अवश्य दिखाना होगा। यदि आपमें कोई अन्य लक्षण नहीं हैं, तो लिंग परिवर्तन के बारे में सोचिये भी नहीं। कुछ लड़कियों के शरीर पर अन्य लड़कियों की अपेक्षा अधिक बाल होते हैं। बालों के लिए किसी सौंदर्य विशेषज्ञा से परामर्श लें। मस्से को देखकर ही आपकी डॉक्टर उसके बारे में राय दे सकेंगी। आप उसे ले इतनी अधिक चिंतित हैं, तो देर न करें अपनी डॉक्टर से इसका समाधान पूछें।

प्रश्न: डॉक्टर ने मुझसे कहा है कि मेरा गर्भाशय छोटा है, लेकिन शादी के बाद अपने आप ठीक हो जाएगा। मुझे मासिक दवा के बिना नहीं आता है। क्या इस समस्या के लिए कोई ऑपरेशन भी होता है? बिना कुछ भी उपचार किये शादी के बाद गर्भाशय सामान्य आकार का कैसे हो जाएगा? मैं चिंतित हूं। कृपया राय दें।

उत्तर: जी हां, आपकी बात ठीक है। बिना किसी उपचार के गर्भाशय का आकार तो नहीं बढ़ सकता। हां, शादी के बाद यदि आप गर्भवती होंगी तो बच्चे के साथ साथ गर्भाशय का आकार भी बढ़ जाएगा। डॉक्टर ने शायद इसीलिए यह कहा होगा कि शादी के बाद सब ठीक हो जाएगा। जी नहीं, आपकी समस्या सुलझाने के लिए तो कोई ऑपरेशन नहीं किया जा सकता। मासिक का न आना हॉरमोन के गड़बड़ होने या असंतुलित होने के कारण भी हो सकता है। यदि नहीं किया गया है, तो हॉरमोन का चेकअप भी आप करवा लें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लम्बी चादर

अधिक खर्च कर देने पर मेरे पड़ोसी ने अपनी पत्नी से कहा, "जितनी लम्बी चादर हो उतने ही लम्बे पांव पसारने चाहिए।"

पास बैठे उनके सात वर्षीय पुत्र ने आश्चर्य से पूछा, "पापा, यदि चादर बहुत लम्बी हो तो उतने लम्बे पांव कैसे करें?"

—सुरेन्द्र बाला

पीले हाथ

मेरी सास उस दिन ननद के विवाह के लिए बड़ी चिंतित होकर ससुर जी से बोलीं, "अपनी सुनीता अब काफी बड़ी हो चुकी है। इस वर्ष उसके हाथ अवश्य पीले कर देना चाहिए।"

पास बैठी मेरी पांच वर्षीया बेटी पिंकी तुरन्त बोली, "दादी, अबकी होली में बुआ जी से कहियेगा कि वह हाथों में लाल या हरा रंग न लगाकर सिर्फ पीले रंग का ही इस्तेमाल करेंगी।"

—कान्ति शुक्ला

नई कहां है?

हमारी पड़ोसी मिसेज शर्मा के यहां लड़की का जन्म हुआ। उनकी छह वर्षीया लड़की से एक दिन मैंने कहा, "कैसी है तुम्हारे घर में आई नई मुन्नी?"

"आंटी, मुन्नी नई कहां है? वह रोती तो ऐसे है जैसे उसने रोना कई सालों से सीख रखा हो।" वह तुरन्त बोली।

—इन्दु आनन्द

दांत का दर्द

मेरी आठ वर्षीया भतीजी ने दांत दर्द से पीड़ित सात वर्षीय अपने भाई से कहा, "अगर इस तरह मेरा दांत दर्द करता तो मैं उसे अवश्य उखड़वा देती।"

"हां, यह दांत तुम्हारा होता तो मैं भी यही करता।" भाई ने जरा धीरे से जवाब दिया।

—श्रद्धा मीना

फल

मैंने अपनी पांच वर्षीय बेटी से पूछा, "बताओ, जाड़े में कौन-कौन से फल होते हैं?"

"अमरूद, केला, संतरा।"

"और गरमी में?"

एक मिनट सोचकर बेटी ने बताया, "आम, जामुन और परीक्षाफल।"

—पवित्रा

कड़े बिस्कुट

"बेटे यह बिस्कुट बहुत कड़े हैं।" मैंने अपने छह वर्षीय बेटे को अधिक बिस्कुट न खाने के लिहाज से कहा।

"पर मां यह मुंह में रखने से मुलायम हो जाएंगे न।" बेटे ने भोलेपन से जवाब दिया।

—मणि

बर्फ खाना

बस का कन्डक्टर स्टाप आने पर यात्रियों को सचेत कर रहा था। बर्फ खाना आने पर वह जोर की आवाज में बोला, "भई, बर्फखाने वाले लोग उतर जाएं।"

इस पर मेरे पास बैठा एक नन्हा बालक मचल उठा, "मम्मी, मैं भी खाऊंगा बर्फ।"

—प्रमोद कुमार शर्मा

इस स्तंभ हेतु आप भी नन्हे-मुन्नों के मुख से कही गई कोई मीठी बात अथवा रोचक प्रसंग संपादकीय पते पर भेजिए। सभी प्रकाशित प्रसंगों पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

इस पक्ष की उलझन

यदि ऐसी स्थिति आ जाए तो...

समस्या: आप अकसर रेडियो पर कार्यक्रम देती रहती हैं। एक दिन आपका कोई खास कार्यक्रम प्रसारित होने वाला था, जिसकी सूचना आपने सभी परिचितों को दे दी थी। किन्तु किसी कारणवश उस दिन वह कार्यक्रम प्रसारित नहीं हुआ। अब आपको परिचितों से मिलने में संकोच लग रहा है। आप क्या करें?

समाधान: इसमें संकोच की कोई बात नहीं है। ऐसा किसी के भी साथ हो सकता है। आप रेडियो स्टेशन जाकर कार्यक्रम प्रसारित न हो पाने का सही कारण पता कर लीजिए। फिर जो भी परिचित कार्यक्रम का जिक्र करें, उससे क्षमा मांगते हुए कार्यक्रम प्रसारित न हो पाने का सही कारण बता दीजिए।

—किरन सिंह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मेरी बीवी बताती है, कि आपकी बेगम ने कल महिला क्लब में पार्लियामेंटरी काबिलियत का बहुत बड़ा सुबूत दिया।" एक पड़ोसी ने कहा।

"हां, क्यों नहीं। वह पिछले आठ सालों से हमारे घर में 'स्पीकर आफ द हाउस' का रोल अदा कर रही है।" दूसरे पड़ोसी का जवाब था।

○ "जब तक मैं जिंदा हूं, फिर कभी किसी औरत से शादी करने की आरजू नहीं रखूंगा।"

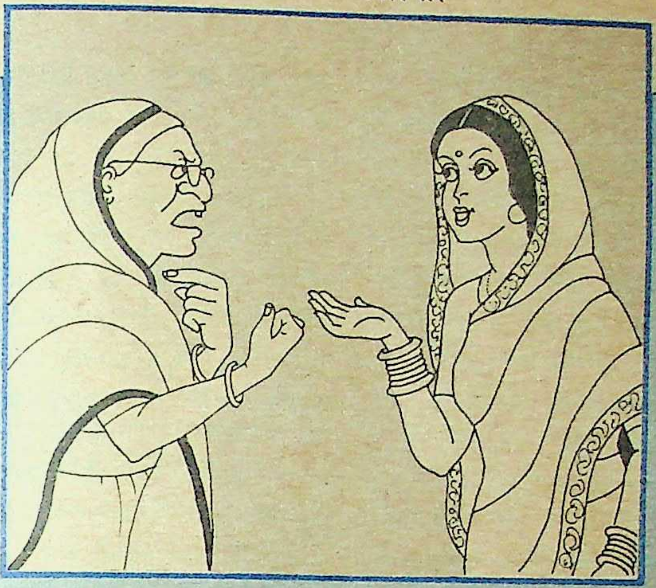
"क्यों, क्या आपकी प्रेमिका ने इंकार कर दिया?"

"नहीं, इंकार नहीं, इकरार कर लिया है।"

—हरपाल कौर

○ सुहागरात को पतिदेव लगातार कह रहे थे, "प्रिये, तुम तो मेरे दिल का उजाला हो, मेरी आत्मा का उजाला हो, मेरी जिंदगी का उजाला हो।"

दुल्हन ने जरा धीरे से कहा, "आधी रात सरक चुकी है, जब आपके चारों ओर उजाला ही उजाला है, तो प्लीज, रोशनी बंद कर दीजिए, ताकि भोर का उजाला होने से पहले मैं थोड़ा सो लूं।"



○ बहू पर बिगड़ते हुए सास ने कहा, "मेरा बेटा तुम्हारी मुट्ठी में नहीं, मेरी मुट्ठी में रहेगा।"

"ठीक है, माताजी आप अपने बेटे को अपनी मुट्ठी में रखिए, सिर्फ उसका पर्स मेरी मुट्ठी में रहने दीजिए।" बहू बोली।

—मनोरमा सिंह

○ "अभी-अभी तुम बता रहे थे, कि तुम्हारी भैंस कुल पांच लिटर दूध देती है, फिर तुम सात लिटर दूध कैसे बेच लेते हो?" महिला ने पूछा।

"सब गंगा मैया की कृपा है, मेम साब!" दूधवाले ने खीस निपोर कर जवाब दिया।

—डा० झूलन सिंह

○ "मेरी प्रेमिका कभी हंसती ही नहीं।" उसने बताया।

"समझ गया, समझ गया।" उसका डेण्टिस्ट दोस्त बोला, "जरूर उसके दांत बेढंगे होंगे। उसे कभी मेरे पास ले आओ।"

○ "तुम बिलकुल नयी हो। और तो और, अभी तुमने काम तक नहीं सीखा, फिर पैसे अधिक क्यों मांग रही हो?" मालकिन ने पूछा।

"मालकिन, तर्जुबा न होने से मेहनत ज्यादा करनी पड़ती है।" नयी नौकरानी का उत्तर था।

—प्रभा खन्ना

"यदि इस बार मैं हाईस्कूल पास कर लूं, तो आप मुझे नयी सायकिल दिलाएंगे न?" बेटे ने पूछा।

"हां।" पिताजी ने सिर हिलाते हुए कहा, "और फेल हो गये, तो रिक्शा।"

○ एक व्यक्ति ने अपने मित्र से कहा, "हमारे पड़ोसी नेताजी आदमी हैं भरोसे के, करेंगे हर काम राम भरोसे।"

—नीरू मेहरोत्रा

इस स्तम्भ में आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा के लिए श्रीमती मनोरमा सिंह को पचास रुपये भेजे जाएंगे। लतीफे लौटाये नहीं जाते।

© PRAN'S FEATURES

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रंग कैसे छुड़ाएं ?

होली खेलना तो सभी को अच्छा लगता है, पर होली के बाद रंग छुड़ाने में बड़ी हालत खराब होती है। ये रंग न केवल चेहरे को भद्दा ही बनाते हैं वरन् नुकसान भी बहुत पहुंचाते हैं। चेहरा फटा-फटा सा हो जाता है और काफी जलन भी होती है।

यदि होली खेलने से पूर्व कुछ सावधानियां बरती जाएं, तो इन परेशानियों स बचा जा सकता है। होली खेलने से पहले ही चेहरे व हाथ-पैरों पर अच्छी तरह सरसों का या नारियल का तेल मल लें, तब होली खेलें। इससे शरीर पर लगा हुआ कोई भी रंग साबुन लगाने मात्र से आसानी से छूट जायेगा। यदि आपने शरीर पर तेल नहीं मला है और रंग नहीं छूट रहा है, तो सबसे पहले नीबू से अपने चेहरे को अच्छी तरह साफ कीजिए। फिर सरसों के तेल में बेसन मिलाकर उबटन तैयार कीजिए और चेहरे पर रगड़िए, इससे चेहरे का रंग तो साफ होगा ही साथ ही तेल मिली उबटन होने से चेहरा फटेगा भी नहीं।

आटे के चोकर में सरसों की उबटन मिलाकर चेहरे पर रगड़ने से भी रंग छूट जाता है। इससे एक लाभ यह भी है कि चेहरे पर कान्ति आ जाती है।

कपड़े का रंग ऐसे छुड़ाएं: आप होली की सुबह घर में बैठी थीं। अभी आपने होली खेलने के लिए पुराने वस्त्र भी नहीं पहने थे कि तभी आपसे होली खेलने महिला मण्डली आ पहुंची। आपके यह कहते-कहते कि 'कपड़े तो बदल लूं' आपकी सहेलियों ने आपके मुंह पर वार्निश पोत दी। कुछ रंग आपकी साड़ी पर भी लग गया। अब आप परेशान हैं कि रंग कैसे छुड़ाएं।

कपड़े पर पेण्ट या वार्निश लग गयी हो या तारकोल, आप घबराएं नहीं। सबसे पहले जिस स्थान पर इनका दाग लग गया हो, उस स्थान पर टर्पेण्टाइन ऑयल से हलके-हलके रगड़कर साफ करें। तत्पश्चात् उसी स्थान पर शुद्ध पेट्रोल लगाकर धूप में सूखने दें। दाग साफ हो जायेगा।

—रश्मि शर्मा

हाथों और पैरों की रक्षा कैसे करें ?

नाखूनों पर होली का रंग चढ़ जाता है, तो लम्बे समय के लिए वे बदसूरत हो जाते हैं। मेहनत से बढ़ाए और तराशे नाखूनों को काटने के सिवाय आपके पास कोई चारा नहीं रह जाता है। इसके लिए आप चिंता न करें, बस निम्न उपाय अपनाएं।

सुबह ही हाथ और पैरों के नाखूनों पर नेल पॉलिश लगा लीजिए। इससे रंग नेल पॉलिश के ऊपर ही चढ़ेगा और जब आप नेल पॉलिश उतारेंगी, तो रंग भी आसानी से उतर जायेगा। नाखून के आस-पास की त्वचा पर यदि रंग लग गया तो, तो उस पर नीबू रगड़िये। धीरे-धीरे रंग छूट जाएगा।

पैरों में यदि बिवाई हो, तो पुराने मोजे पहनकर ही होली खेलिए। इससे पैरों पर भी रंग का अधिक असर नहीं होगा और बिवाइयों में भी रंग नहीं भरेगा।

—रश्मि मालवीय

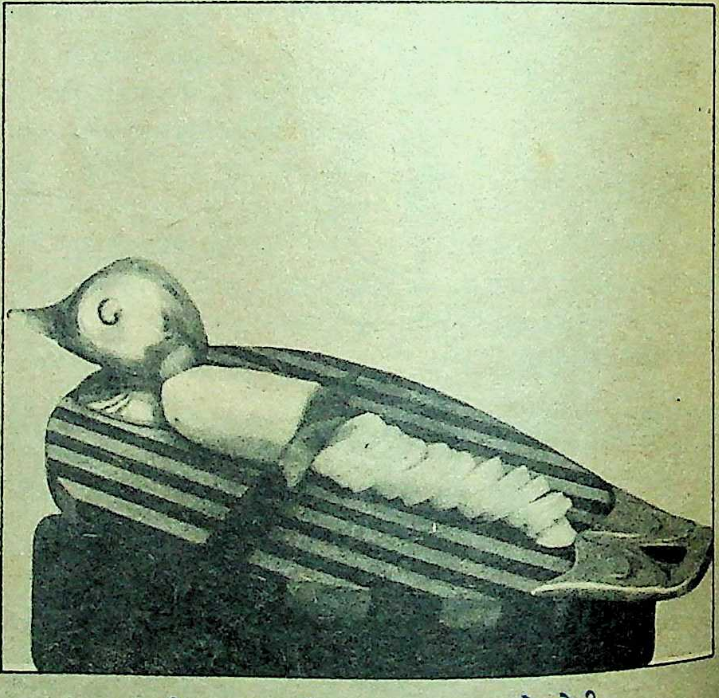
यदि किसी घरेलू समस्या को आपने सुलझा लिया हो, तो हमारी अन्य पाठिकाओं को भी बताइये और अपनी सूझबूझ का लाभ सबको उठाने दीजिये। छपने पर उचित पुरस्कार भेजा जाएगा। यदि आपको किसी घरेलू समस्या के बारे में पूछना हो तो हमें लिखिए।

सब्जी काटने वाला बोर्ड कैसे साफ करें ?

अकसर ऐसा होता है कि सब्जी काटने वाले बोर्ड पर यदि लहसुन-प्याज या मछली आदि काट दी जाये, तो उसकी गंध रह जाती है। उसके बाद बोर्ड पर यदि कोई सब्जी काटी जाये, तो यह गन्ध उसमें भी आ जाती है। इस गंध को दूर करने के लिए बोर्ड पर एक नीबू काटकर रगड़ दीजिए, गंध तुरन्त ही दूर हो जायेगी।

बेकिंग सोडे को पानी में मिलाकर उस पेस्ट को बोर्ड पर लगाने के बाद धो देने से भी गंध दूर हो जाती है।

—लता पाण्डे



कालीन पर स्याही का धब्बा पड़ जाये तो ?

आपके ड्राइंगरूम में मंहगा कालीन बिछा था। आपका छोटा बच्चा उस पर अपनी कलम-दबात लेकर लिख रहा था, कि हाथ लगा और स्याही की दवात उलट गयी। अब आप परेशान हैं कि पूरा कालीन ही खराब हो गया। यह देखने में भी बहुत भद्दा लगता होगा। ऐसे में आप चिंता न करें, बल्कि यह नुस्खा आजमाएं।

कालीन में जिस स्थान पर स्याही गिर गयी है, उस स्थान पर सबसे पहले 'हेयर स्प्रे' कर दें। फिर एक कप पानी में एक बड़ा चम्मच सिरका मिलाकर उस स्थान पर डालकर ब्रश से धीरे-धीरे साफ करें। धब्बा मिट जायेगा।

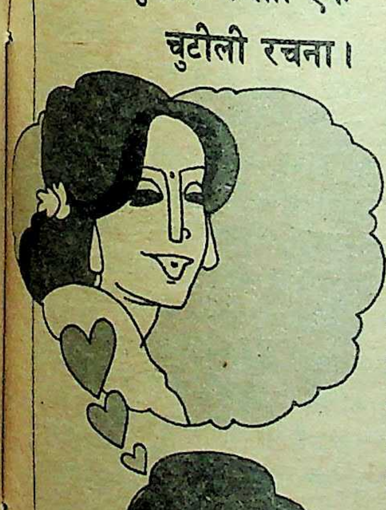
—प्रभा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब शुरू करनी हो दास्तान-ए-इश्क

नौजवानी में सब का मन प्यार करने को हुड़कता है लेकिन बिरले ही हैं, जिन्हें एक अदद प्रेमिका या प्रेमी हासिल हो पाता है। दरअसल, जैसे बिल्ली चूहा पकड़ती है, जैसे बहेलिया चिड़िया पकड़ता है, वैसे ही प्यार भी एक खास तरह की कला की मांग करता है। पढ़िए, इसी कला का खुलासा करती एक चुटीली रचना।



रगों में फूलों के दौड़ने की एक उम्र सबके जीवन में आती है। एक उम्र में सब कुछ वसंत हो जाता है। उस उम्र में सबका मन प्यार के लिए हुड़कता है। हर कोई ऊंट नामक प्राणी की तरह इस उम्मीद में मुंह उठाए घूमता है कि कोई आये और मुहब्बत कर बैठे। लेकिन हिन्दुस्तान की हाय हाय किस्म की जलवायु में प्यार का पौधा मुश्किल से पनपता है। पनपता है तो बढ़ता नहीं, बढ़ता है तो तंदुरुस्त नहीं होता और तंदुरुस्त भी हो जाय तो स्वास्थ्य की दो-चार साल की उम्र के बाद लटक जाता है।

किसी भी मुहल्ले, बस्ती में पता भर चल जाय कि प्यार नामक मनोविकार का आयात-निर्यात हो रहा है, मुहब्बत से महरूम चाईं नौजवानों का एक गिरोह प्यार करने वाले युगल पर हल्ला बोल देगा। नाकेबंदी की जाती है, जासूस छोड़े जाते हैं। पूरी रणनीति का मूल उद्देश्य यह होता है कि किस तरह मुहब्बत करने वाले युगल को रंगे हाथों धर लिया जाये। इस बीच प्यार कर रहे लड़के लड़की को लेकर कानाफूसी की पतली-सी हवा बहने लगती है और चरित्र चर्चा की काली आंधी। कुल जमा यह कि भारतवर्ष में लड़की-लड़के के प्यार की कोई अनुकूल आबोहवा है ही नहीं। कोई ऐसी बयार है, जो पता नहीं हिमालय की तरफ से आती है या अरावली की ओर से या कि हिन्द महासागर से, प्यार के मनीप्लांट को जड़ पकड़ने ही नहीं देती। सबसे तकलीफदेह और हतोत्साहित करने वाली बात तो यह है कि जब प्यार का मौका भी आता है तो लड़की शर्म के बहुत गहरे ड्रम में डूब जाती है। मुहब्बत के मामले में लड़कों का इतिहास भी बहुत गौरवपूर्ण नहीं है। दबाव, डर और हिचक के चलते बहुत से नौजवान उन लड़कियों को बहन कह बैठते हैं, जिनसे वे प्यार करना चाहते हैं।

युवक और युवतियों की एक बहुत बड़ी ऐसी अज्ञानी भीड़ है जो यह जानती ही नहीं कि प्यार का पहला क़दम किस तरह उठाया जाय और दूसरे क़दम पर कितना कम या ज्यादा वजन रखा जाय। प्यार की सही कवायद की सही तहजीब तो साठा और पाठा हुए भी नहीं रखते।

जैसे बिल्ली चूहा पकड़ती है, जैसे बहेलिया चिड़िया पकड़ता है वैसे ही प्यार भी एक कला की मांग करता है।

मुहब्बत के प्रत्याशियों को पहली बात तो यह ही ध्यान में रखनी चाहिए कि वे निरंतर प्यार के जुगाड़ में लगे रहें। जहां गुंजाइश लगे मौके को लपक लेना चाहिए। जैसे अचानक फ्लू हो जाता है, वैसे ही प्यार हो जाता है। प्यार के लिए तैयार बैठे रहना चाहिए बिलकुल वैसे ही, जैसे मोर्चे पर सैनिक एलर्ट होकर बैठता है। प्यार के प्रार्थियों को इस बात का हमेशा खयाल रखना चाहिए कि प्यार में रंग और नस्ल के प्रति एक हिकारत का भाव होता है। प्यार गोरे और काले के बीच हो सकता है, नाटे और लंबे के बीच हो सकता है, नकचपटे और नकचढ़े के बीच हो सकता है। ध्यान रहे आज तक कोई भी प्यार को व्यवस्थित तरीके से नहीं कर पाया है, क्योंकि प्यार कभी भी और कहीं भी हो सकता है। प्यार तांगे में हो सकता है, इक्के में हो सकता है, पैदल हो सकता है। प्यार जिस तीव्रता के साथ रेलगाड़ी में होता है, उसी शिद्दत के साथ बैलगाड़ी में हो सकता है। प्यार यदि हवाई जहाज में हो सकता है तो पानी के जहाज में भी हो सकता है। प्यार की संभावनाएं अंतरिक्ष में भी हों—इसके लिए वैज्ञानिक निरंतर चेष्टा कर रहे हैं।

वैसे कुछ जानकारों का दावा है कि जितने ही धीमे वाहन में हो, प्यार उतना ही टिकाऊ होता है। मसलन, हवाई जहाज में हुआ प्यार जितनी तेजी से होता है, उतनी ही तेजी से फुर्र भी हो जाता है।

प्यार कोई बंधन नहीं मानता, जैसे बंधा हुआ जल छूटने पर किसी भी बाधा को नहीं मानता। रास्ता कैसा भी हो, प्यार हर ऊबड़-खाबड़, ऊंच-नीच, कील-कैक्टस, कुंआं-खाई, शिवालिक-अरावली को रौंदता-चपेटता आगे बढ़ता है। प्यार में आकस्मिकता और हिंसा के तत्वों के बावजूद प्यार करने के कुछ नियम-कानून हैं।

आधुनिक युद्ध में जो महत्ता क्षेप्यास्त्रों या मिसाइलों की है, कुछ वही अहमियत प्रेम के अखाड़े में शब्दों की है। प्रायः प्यार के रणस्थल में उनकी धर्मध्वजा सबसे ऊंचे लहराती है जो अपनी जबान का कारगर और पैंतरेबाजी से इस्तेमाल करते हैं। शर्त बस यह है कि जुबान कैंची की तरह न चले न ही छोटे-मोटे स्टेशनों को छोड़ती एक्सप्रेस की तरह। किसी भाषा में कहावत है कि एक अच्छी जुबान एक अच्छे चेहरे से ज्यादा अच्छी होती है और एक बुरी जुबान एक बुरे चेहरे से ज्यादा बुरी। बोलने का मतलब कांव-कांव करना नहीं होता। बोलिए, सधा हुआ बोलिए। लेकिन जैसे बहुत देर तक निशाना लेने में हाथ के हिलने का खतरा होता है, वैसे ही बहुत संभालने में जुबान लटपटा सकती है। बनकर न बोलें, तनकर न बोलें, शब्दों को चबाकर न बोलें, जीभ को दबाकर न बोलें। ऊंचा न बोले, बहुत नीचा भी न बोलें। आवाज का स्टीरियोफोनिक होना और पॉकेट ट्रांजिस्टर की शूं-शूं शैली में गुफ्तगू करना—दोनों खराब माने जाते हैं। प्यार करने की प्रक्रिया में मातृभाषा का प्रयोग निरापद रहता है। अपनी भाषा की पटरी पर प्यार की ट्राली बहुत तेज भागती है। हिन्दी में प्यार करने का अपना मजा है। भाषाविदों का कहना है कि भोजपुरी और अवधी में प्यार का रस बढ़ जाता है। इजहारे-मुहब्बत के लिए अंग्रेजी का भी प्रयोग किया जा सकता है, बशर्ते उस भाषा को आप जानते हों। न जानते हों तो बिलकुल न बोलें। अंग्रेजी का गदहा भर बोझ लेकर, भहराकर गिरने और दांत तोड़ने से अच्छा है कि बिना मतलब का बोझ उठाया ही न जाय। हिन्दी में भी कम गड्ढे नहीं हैं। जरा सा चूके कि जबान फिसल जायेगी और आप

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शलजम को 'सलजम' कह बैठेंगे। सनम को 'शनम' कहकर आप प्यार की किसी भी संभावना पर झाड़ू फेर देंगे। कुल जमा यह कि प्यार करने में बोलने की, अच्छा बोलने की और अच्छी तरह बोलने की अहमियत है।

प्यार में वाणी विलास का महत्व होने के बावजूद चुप रहने की कला का कम महत्व नहीं है। तमाम स्त्रियां जीभ की खुजली से परेशान रहती हैं। उस पर उम्दा किस्म का संयम का मरहम लगाते रहना चाहिए और बोलने से ज्यादा सुनने का संस्कार विकसित करना चाहिए।

जबान से कम ताकतवर नहीं होती है आंखों की भाषा। आप किसी में अपनी दिलचस्पी को आंखों से सबसे ज्यादा तरीके से अयां कर सकते हैं। कोई अच्छा लगे और आपको लगे कि उससे आपको प्यार की पेंगें बढ़ानी है तो बस उसे देखना शुरू कर दें। शरमा कर देखें, बिना शरमाये देखें, सीधी निगाहों से देखें, तिरछी निगाहों से देखें। सरे आम देखें, आंखें चुराकर देखें। इस तरह देखें कि आप किसी खूबसूरत आदमजात को देख रहे हैं। इतना देखें कि जिसे आप देख रहे हैं, वह आपको बिना देखे न रह सके। बस, खुदा के वास्ते आंखें फाड़ के न देखें, एक आंख बंद करके भी न देखें। आंख नचा के देखना भी बहुत अच्छा नहीं माना जाता। गोया, देखिए तभी आप कह पाएंगे, 'आज उनकी नजर में कुछ हमने, सबकी नजरें बचा के देख लिया।'

देखते हुए मुस्कराना मुहब्बत की ऐसी शर्त है जिस पर अमल न करने वाले मुहब्बत के खेल में गच्चा खा जाते हैं। मुस्कराएं लेकिन ऐसा न मुस्कराएं कि लगे आप डेण्टिस्ट को अपने दांत दिखा रहे हैं। इस तरह भी न मुस्कराएं कि कोई बत्तीसों दांत गिन ले। महाकाव्यात्मक नहीं, कविता की हाइकू या क्षणिक शैली में मुस्कराएं।

पीले दांत हो तो पहले दांतों को साफ करें। वामपंथी या दक्षिणपंथी किस्म की मुस्कान स्तरीय मुस्कान नहीं मानी जाती। मतलब यह कि मुस्कराने में केवल बायां या केवल दायां होठ ही हरकत में न आये। इस तरह मुस्करायें कि लगे कि होठों का हर पार्श्व दायां, बायां और केन्द्रीय सब सक्रिय हैं। मुस्कान शर्मीली हो सकती है, रसीली हो सकती है, गर्वीली हो सकती है, छबीली हो सकती है, सजीली हो सकती है, कंटीली हो सकती है। बस, जरूरी बात यह है कि मुस्कान असली हो। मुस्कराहट व्यक्तित्व का एक अनिवार्य हिस्सा दिखना चाहिए, चेहरे पर चिपका स्टिकर या डाक टिकट नहीं।

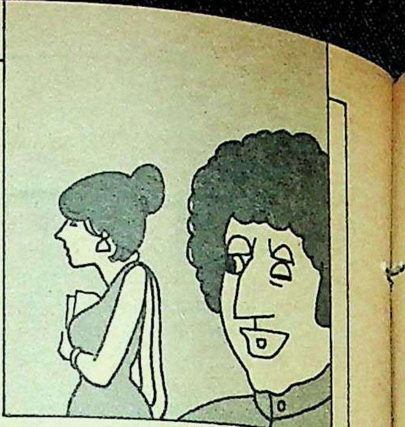
मुस्कराने और हंसने में वही ताल्लुक है जो छोटी बहन और बड़ी बहन में होता है—एक ऐसा फर्क जो नाश्ते और भरपूर भोजन में होता है। जैसे भोजन का अतिरेक हंसने का अतिरेक भी हानिकारक प्रभाव पैदा कर सकता है। कुछ लोग हंसी की हाहाकार शैली में हंसते हैं। इस शैली में ही रामलीला के रावण और ताड़का तथा महाभारत के कंस और पूतना हंसते हैं। प्यार के लिए यह शैली अनुकूल नहीं मानी जाती। कुछ ज्ञानियों का कहना है कि ऊंचा हंसना खाली दिमाग का शर्तिया चिह्न है। सारांश यह है कि हाथी टाइप हंसी की जगह जलतरंग की शैली मुहब्बत के लिए ज्यादा मुफीद मानी जाती है।

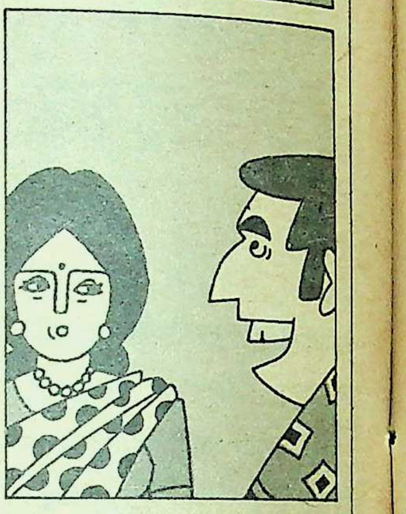
किसी अहम जुबान में कहावत है कि मुहब्बत की शुरुआत चेहरे को देखने से होती है इसलिए इस 'मर्कजी जुगराफिये' की तरफ से आप गाफिल नहीं हो सकते। प्रायः यह देखा गया है कि दिल पर ज्यादा जोर देने वाले और चेहरे पर ध्यान न देने वाले एक तरफा प्रेम की ट्रेजेडी में फंस जाते हैं।

प्यार का उपयुक्त पात्र होने के लिए जरूरी है कि आप चेहरे मोहरे को दुरुस्त किये रहें। लेकिन चेहरे को ज्यादा चमकाने में चेहरे के बिगड़ने के खतरे बने रहते हैं। कुछ लड़कियां चेहरे पर पाउडर कुछ इस तरह पोतती हैं कि लगता है मैदे का बोरा खोलकर आ रही हैं। लगाने और लपेटने में फर्क न करने पर ऐसी दुर्घटनाएं घट जाती हैं और चेहरा साइबेरिया हो जाता है। रूज को कुछ सौंदर्य प्रेमी बालाएं इतनी प्रगाढ़ता के साथ चेहरे पर मलती हैं कि शक्ल हनुमान मार्का हो जाती है। प्रेम के भावी प्रत्याशियों विशेष रूप से भावी प्रेमिकाओं को इस ओर आगाह कर दिया जाना चाहिए कि कई प्रेमी मेकअप की मोटी पर्त और इत्रफुलेल से भड़कते हुए पाये गये हैं।

प्यार करने वाले प्रतियोगियों के लिए लिबास की वही अहमियत है जो दरख्त की जिंदगी में पत्ते की होती है। दरख्त कैसा दिखता है इसका बड़ा दारोमदार पत्तों पर होता है। आदमी या औरत कैसे लगते हैं यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि वे क्या पहनते हैं। जैसे नेता अपने धोती, कुर्ते और पुलिस का आदमी खाकी बर्दी से दूर से ही पहचान लिया जाता है, कुछ उसी तरह लिबास का चयन इस तरह का होना चाहिए कि लगे आप प्रेम करने के लिए बेचैन हैं। कुछ युवा लोगों की रुचि में बुढ़ापा झलकता है। मुहब्बत की चूहादौड़ में ऐसे युवाओं के नम्बर कट जाते हैं। सब पर सब तरह के लिबास नहीं फबते। अब अगर किसी हजरत की गर्दन ज्यादा पतली हो तो उन्हें टाई से बचना चाहिए। कहीं ऐसा न लगे कि जनाब फांसी पर लटके हैं।

मुहब्बत करने वाले पता नहीं क्या-क्या झेलते हैं नल-दमयंती, हीर-रांझा, लैला-मजनूं, सोहनी-महीवाल ने क्या-क्या न सहा? आधुनिक जमाने के प्रेमी प्रेमिकाओं को भी कम नहीं सहना पड़ता। भारतवर्ष में प्रायः प्रेमी की पिटाई हो जाती है। प्यार करने से वंचित कुछ निराश नवयुवक मिलकर किसी दूसरे मुहल्ले से आनेवाले प्रेमी को छापामार पद्धति से पीटकर अपना जी हलका कर लेते हैं। इस मारधाड़ में प्रेमी के किस अंग पर कितना बड़ा प्रहार हो जायेगा यह पहले से नहीं बताया जा सकता। होता यह है कि कॉलर फाड़ दिया जाता है, बाल पकड़ कर हिला दिया जाता है और कानों को ऐंठ





दिया जाता है। प्रेमी के पीठ पर घूंसे से और गाल पर तमाचे से पीटे जाने के सांस्कृतिक समाचार निरंतर मिलते रहते हैं। प्रेमिका की दुर्गति की खबरें भी पर्याप्त मात्रा में मिलती हैं। यह दुर्भाग्य की बात होते हुए भी सच बात है कि प्रेमिका को बिना खाना पीना दिये कमरे में बंद करने की मध्यकालीन प्रथा लड़कियों को प्रेम का दण्ड देने के लिए अब भी अपनायी जाती है। गोया इसीलिए मुहब्बत की ख्वाहिश रखने वालों के लिए अच्छी तंदुरुस्ती बेहद जरूरी शर्त है। कमर झुकाकर आप मुहब्बत का झण्डा बुलंद नहीं कर सकते। छुहारे के मानिंद सूखी खाल, पेशानी पर मनहूसियत की लकीरें और चेहरे पर बेचारगी का नक्शा लेकर मुहब्बत का अलिफ भी नहीं बोला जा सकता। भला, बताइए, अगर किसी का चेहरा फ्यूज बल्ब की तरह लटका रहता है तो कौन मरदूद उसे चांद का टुकड़ा कहेगा और बाल अगर सूखी घास की तरह खड़े रहते हैं तो कौन उनकी उपमा महकते अंधेरे से देगा। संक्षेप यह कि यह भी मुहब्बत का ही तकाजा है कि तन-बदन से दुरुस्त रहिए, गोया तंदुरुस्त रहिए।

—अजेय वत्स

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा-विनोद स्टेनलेस स्टील व्यंजन प्रतियोगिता-६ का परिणाम

(विषय : सर्दियों की मिली-जुली सब्जियों से बने व्यंजन)

स्पाइसी शालीमार कोरमा

प्रथम पुरस्कार : विनोद सैण्डविच बॉटम के, १०९३ रुपये कीमत के—अ- सॉस पॉट, ब- हांडी, स- फ्राई पैन ढक्कन के साथ।

सामग्री : एक मध्यम आकार की फूलगोभी, एक कप छिली हुई मटर, ४-५ छोटे आकार में कटे हुए आलू, २ बड़े चम्मच खसखस, एक कप रिफाइण्ड तेल, २ बड़े चम्मच देसी घी, २ तेजपत्ता, ४ लौंग, २ छोटी इलायची, दालचीनी एक इंच टुकड़ा, ३ प्याज, २ इंच अदरक का टुकड़ा, ८-१० लहसुन की कलियां (पिसी हुई), एक बड़ा चम्मच नारियल पाउडर, २ बड़े चम्मच काजू व बादाम (बारीक कटा हुआ), २ बड़ा चम्मच खोया, १/२ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, १/४ चम्मच जायफल पाउडर व १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर, एक कप दही, एक कप नारियल का दूध, आधे नीबू का रस, ४-५ बूंद केवड़ा एसेंस, नमक स्वादानुसार।

सजावट के लिए : ४-५ काजू तले हुए, कतरी हरी धनिया, २ चांदी के वर्क।

विधि : सर्वप्रथम गोभी व आलू को छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। मटर के दानों को हलका-सा उबाल लीजिए। एक बर्तन में घी गर्म करके उसमें तेजपत्ता, इलायची, लौंग व दालचीनी डालिए और पिसा हुआ प्याज, अदरक व लहसुन का मिश्रण डालिए। फिर धीरे-धीरे मथा हुआ दही व पिसा हुआ खसखस डालकर धीमी आंच पर भूनिए। खोया मसलकर डालिए। अब इसमें नारियल का दूध व स्वादानुसार नमक डालकर ५ मिनट तक और भूनिए। इसके उपरान्त सब्जियां डाल दीजिए। गल जाने तक पकाइए। नीबू का रस, काजू व बादाम मिला लीजिए व एसेंस भी डाल दीजिए। इसके पश्चात गहरी प्लेट में निकालिए और काजू व कतरी हरी धनिया से सजा दीजिए। ऊपर से चांदी के वर्क लगा दीजिए।

—शिखा सक्सेना

दिलअजीज क्रीमी वेजीटेबल कॉकटेल

द्वितीय पुरस्कार : विनोद सैण्डविच बॉटम के, ६१८ रुपये कीमत के—अ- सॉस पैन, ब- फ्राई पैन, स- मिल्क पैन।

सामग्री : १०० ग्राम गाजर, २ कप हरी मटर के दाने, एक शलजम, ५०० ग्राम पालक, २ कप टमाटर का गाढ़ा रस, १०० ग्राम प्याज (महीन कटा हुआ), ४ बड़े चम्मच कच्चा नारियल, (कद्दूकस किया हुआ), एक इंच का अदरक का टुकड़ा, २ हरी मिर्च (महीन कतरी हुई), एक गड्डी हरी धनिया (महीन कटी हुई), १/२ छोटा चम्मच जायफल (पिसा हुआ), १/२ इंच जावित्री (महीन पिसी), एक इंच टुकड़ा दालचीनी (महीन पिसी) स्वादानुसार नमक, २ तेजपत्ता, १०० ग्राम ताजी क्रीम, २० ग्राम काजू, ५० ग्राम देशी घी।

तैयारी : सब सब्जियों को अच्छी तरह धो कर काट लें।

विधि : कुकर में घी गरम कर लें। इसमें प्याज डालकर गुलाबी होने तक भूनें। फिर घी से निकालकर अलग रखें। उसी घी में तेजपत्ता डालकर, अदरक व हरी मिर्च डालें, जब दोनों गुलाबी होने लगें तो सारी कटी हुई सब्जियां व प्याज भी डाल दें। स्वादानुसार नमक डालकर बस इतना पकाएं कि सब्जियां कच्ची न रह जायें। बचा हुआ पानी सुखा लें।

एक चौड़े मुंह की बेकिंग डिश में चिकनाई लगाकर, सब सब्जियां इसमें पलट दें। ऊपर से टमाटर का रस व क्रीम अच्छी तरह फैला दें। जायफल, जावित्री व दालचीनी ऊपर से बुरक दें। हलके हाथों से ऊपर-ऊपर चम्मच से हिलाएं, ताकि क्रीम, टमाटर का रस व मसाले आपस में मिल जाएं। मध्यम गर्म ओवन में २५ मिनट या गुलाबी होने तक बेक करें। अब इसमें से तेजपत्ता निकाल दें। नारियल, काजू व हरी धनिया से सजाकर चावल या तंदूरी रोटी के साथ गरमागरम पेश करें। चाहें तो मक्के या बाजरे की रोटी के साथ पेश करें।

—सरिता अग्रवाल

बेज पेस्ट्री

तृतीय पुरस्कार : विनोद सैण्डविच बॉटम का, ३१२ रुपये कीमत का एक बड़ा सॉस पॉट।

सामग्री : मैदा २५० ग्राम, उबले आलू १५० ग्राम, घी १०० ग्राम, खाने वाला सोडा आधा चाय का चम्मच, अजवाइन १/२ चाय का चम्मच, नमक स्वादानुसार।

सब्जी के लिए सामग्री : पनीर १५० ग्राम, प्याज एक, टमाटर ३, हरी मटर के दाने १५० ग्राम, पत्तागोभी एक छोटी (महीन कटी हुई), एक फूलगोभी (महीन कतरी हुई), अदरक (महीन कटा हुआ) १/२ चाय का चम्मच, लहसुन की २-३ कलियां (कटी हुई), एक गड्डी हरी धनिया (कटी हुई), शिमला मिर्च एक (कटी हुई), हरी मिर्च ३ (कटी हुई), सब्जी मसाला १-१/२ चाय का चम्मच, पिसा गरम मसाला एक चाय का चम्मच, पिसी हल्दी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आधा चाय का चम्मच, नमक स्वादानुसार, काजू किशमिश १/४ कप (काट कर तला हुआ), घी ५० ग्राम।

विधि: सर्वप्रथम मैदे में खाने वाला सोडा डालकर छान लें। फिर इसमें उबले आलू (मैश करके डालें) घी, अजवाइन व नमक डालकर थोड़ा सख्त गूंध लें तथा एक प्लेट पर मैदा छिड़क कर गूंधा हुआ आटा उसी पर रख कर ऊपर से गीले कपड़े से ढंककर फ्रिज में रख दें।

अब सब्जी बनाने के लिए पहले एक बर्तन में घी डालकर प्याज भून लें। उसके बाद टमाटर डालकर भून लें। फिर पनीर, मटर, गोभी, लहसुन, अदरक, मिर्च व सभी सब्जियां डालकर भून लें। मसाला व नमक भी मिला लें। इसी में मेवा भी तलकर डाल दें।

अब फ्रिज से गूंधा हुआ आटा निकाल लें। उसे रोटी की भांति मोटा बेल लें (रोटी न अधिक मोटी हो न अधिक पतली)।

इसके बाद सारी सब्जियां, जो कि भूनी हुई हैं उसे बेली हुई रोटी पर रखकर रोटी आधी मोड़ लें (आधी रोटी पर ही सब्जी रखें तथा आधी रोटी प्लेन रखें)।

अब एक चिकनाई लगी तश्तरी में रोटी को रखकर, चाकू से लम्बा-लम्बा काट लें। काटकर अलग-अलग न करें। निशान लगा लें तथा २०० डिग्री सेन्टीग्रेड पर बेक करें। गुलाबी होने पर उतार लें तथा टोमैटो सॉस के साथ गर्म-गर्म सर्व करें।

नोट: पनीर की जगह कीमे का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। सब्जी खूब चटपटी होनी चाहिए।

—श्रीमती इन्दुबाला श्रीवास्तव

बहुरंगी पर्तोंवाला दही बड़ा

प्रथम सांत्वना पुरस्कार

सामग्री: गाजर १५० ग्राम, हरी मटर के दाने २०० ग्राम, आलू २ बड़े, टमाटर २ मझोले आकार के, पालक ५० ग्राम, हरी धनिया पत्ती एक गड्डी, दही ५०० ग्राम, मैदा १०० ग्राम, नमक अंदाज से, काला नमक अंदाज से, भुना जीरा पाउडर आधा चाय का चम्मच, लाल मिर्च (पाउडर) एक चाय का चम्मच, चौथाई चाय का चम्मच काली मिर्च (पाउडर), तलने के लिए घी, चौथाई चाय का चम्मच, बेकिंग पाउडर।

तैयारी: १. गाजर घिस कर उबाल लीजिए। एक आलू उबालकर, मसल कर नमक, मिर्च, कटी हरी धनिया पत्ती गाजर में डाल कर रखिए। छोटी-छोटी पतली टिकियां बनाइये।

२. मटर तथा एक आलू (काटकर) उबालिए। महीन पीस कर, उसमें नमक, मिर्च तथा कटी धनिया पत्ती मिलाकर रखिए। इस मिश्रण से भी छोटी-छोटी पतली टिकियां बनाकर रखिये।

३. टमाटर के पतले, गोल स्लाइस काटकर रखिये तथा नमक-काली मिर्च छिड़क दीजिए।

४. पालक धोकर महीन पीस लीजिए।

५. मैदा घोलकर उसमें नमक तथा बेकिंग पाउडर डालकर रखिये।

विधि: मटर की टिक्की पर टमाटर रखिये तथा उस पर गाजर की टिक्की रखकर हाथ से दबा दीजिए। सब बड़े इसी तरह बना कर रखिये। घी गर्म करके, मैदे के घोल में लपेटकर धीमी आंच पर कुरकुरा तलिए।

दही फेंटकर उसमें नमक, काला नमक, जीरा तथा लाल मिर्च मिलाइये। पालक दही में डालकर एक-दो बार चला दीजिए। ध्यान रहे दही में पालक एकदम मिलाना नहीं है। ऐसा करने से दही कहीं हरी तथा कहीं सफेद लगेगी। परोसने के आधा घण्टे पहले बड़े दही में डाल दीजिए। ऊपर से खट्टी चटनी भी इस्तेमाल कर सकती हैं। बहुरंगी पर्तोंवाला दही बड़ा तैयार है।

—श्रीमती पूनम मिश्रा

बेजिटेबिल मोमो

द्वितीय सांत्वना पुरस्कार

सामग्री: ३ आलू मध्यम आकार के, ३ गाजर, ५०० ग्राम बन्दगोभी, २५० ग्राम हरी मटर के दाने, २ प्याज, चौथाई छोटा चम्मच हल्दी (पिसी हुई), एक छोटा चम्मच मिर्च (पिसी हुई), १-१/४ छोटा चम्मच गर्म मसाला (पिसा हुआ), ३ बड़े चम्मच कटा हुआ हरा धनिया, २ कटी हुई हरी मिर्च, २ बड़े चम्मच कड़वा तेल सब्जी के लिए, मैदा २५० ग्राम, खाने वाला सोडा १/४ छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, घी तलने के लिए, सब सब्जियों को बारीक काटकर एक बर्तन में अलग रखिये।

विधि: मैदे को अच्छी तरह छान लीजिए। उसमें खानेवाला सोडा व नमक स्वादानुसार डालकर पानी से कड़ा गूंथिये। उसके बाद छोटी-छोटी लोइयां बनाइये और थोड़ा बेलिए। कड़ाही में २ बड़े चम्मच तेल गर्म कीजिए। अब प्याज डालकर एक मिनट तक भूनिये। फिर सब सब्जियों को डालिए। फिर एक मिनट तक चलाइये। गर्म मसाला, पिसी हुई मिर्च, हल्दी व नमक डालिए। इसके बाद हरी धनिया, हरी मिर्च डालकर सब्जी को गलने तक पकाइए। अब एक डेगची में पानी भरकर आंच के ऊपर रखिये। पानी जब खौलने लगे तो डेगची के ऊपर एक छलनी रखकर उसमें थोड़ा सा कड़वा तेल लगा दें। अब बेली हुई लोइयों में बीच में थोड़ी-थोड़ी सब्जी डालें और धीरे-धीरे मोड़ें, इन्हें गुझिया के आकार का बना लें और तेल लगी छलनी में रखें। ये गुझियां एक दूसरे से छूने न पाएं। छलनी को ५ मिनट तक ढक्कन लगाकर रखिये। उसके बाद अलग बर्तन में निकाल लीजिये। ठण्डा होने दीजिए। फिर कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिए। गुझियों (मोमो) को तलिए। हलका भूरा होने पर निकाल लीजिए। चिली सॉस के साथ गर्म-गर्म परोसिए।

—श्रीमती गोपाल थापा

पुरस्कृत व्यंजनों का मनोरमा की रसोई में श्रीमती स्वदेश अस्थाना के निर्देशन में पकाकर परीक्षण किया गया। इसमें श्रीमती प्रेमा रमैया का सहयोग रहा, हम उनके आभारी हैं। —सं०

अनुभव

वह सुख जो भूल न सकी

जिन्दगी, यानी सुख-दुख का पर्याय। जीवन भर सुख की आशा में लोग न जाने कितने दुःख हंसते हुए झेल जाते हैं। उन्हें प्रतीक्षा तो हर पल सुख की ही रहती है, पर कोई-कोई सुख ही ऐसा होता है जो जिन्दगी भर याद रहता है। आपको भी कोई सुख, किसी पल ऐसा मिला हो तो अपना अनुभव हमें लिख भेजें। रचना प्राप्त होने की अंतिम तारीख १५ अप्रैल है। शब्द संख्या ५०० से ८०० के बीच होनी चाहिए।

संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्यारा - प्यारा पैचवर्क का पलंगपोश

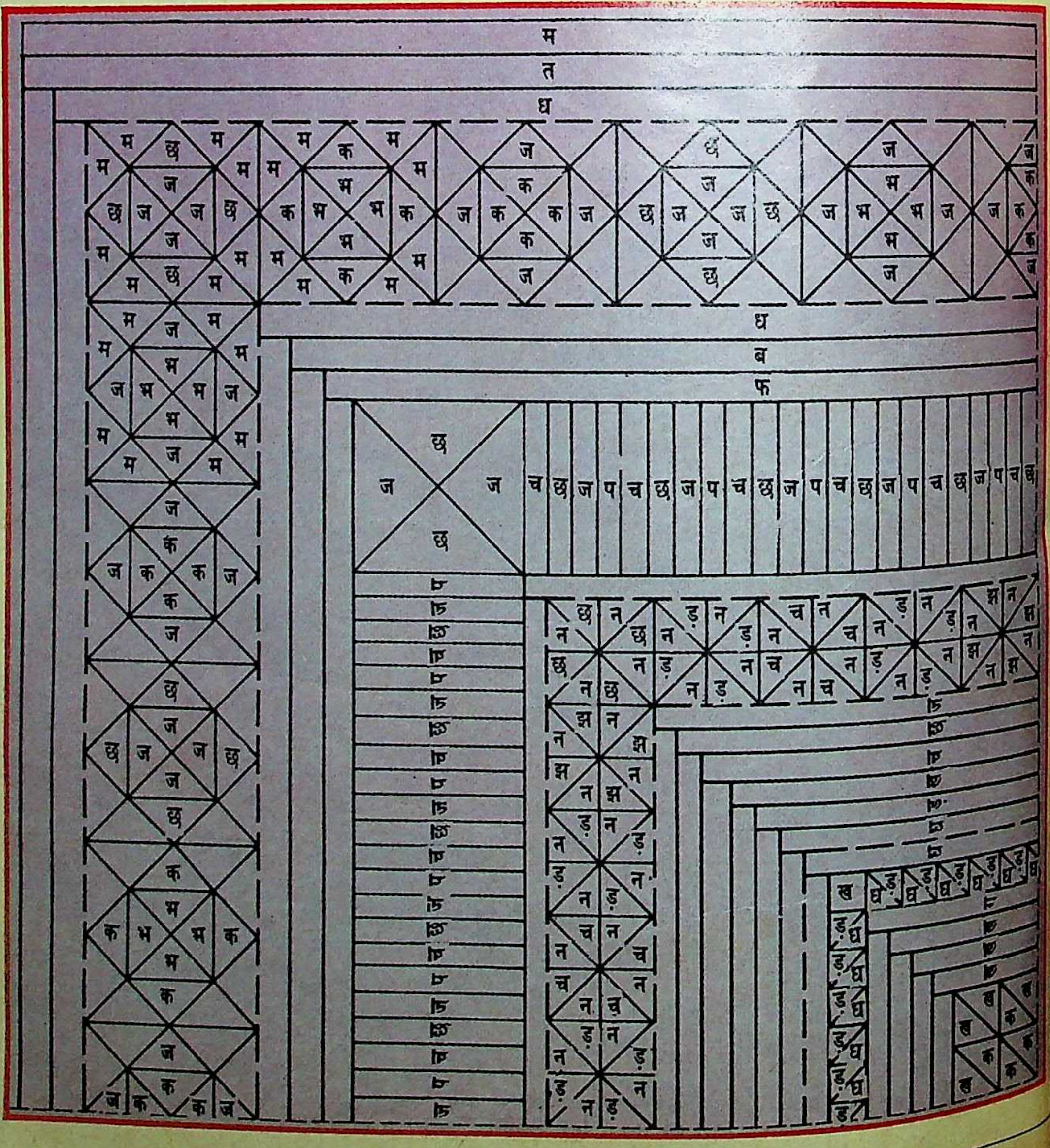
खूबसूरत रंग-संयोजन वाला यह पलंगपोश ज्यामितीय आकार के टुकड़ों को जोड़कर बनाया गया है। आप भी अपने डबलबेड के लिए इसे बनाइए। विधि यहां पेश है।

सामग्री: ९० सेमी० अर्जवाला सूती कपड़ा निम्नलिखित रंगों में, क-६० सेमी० गाढ़ा भूरा, ख-५५ सेमी० बादामी भूरा, ग-१० सेमी० हलका तम्बाकू रंग, घ-१४० सेमी० भूरा प्रिंटेड रस्ट, ड-६० सेमी० गाढ़ा भूरा, प्रिंटेड बादामी, च-४५ सेमी० क्रीम, छ-१४० सेमी० हलका रस्ट, ज-२०० सेमी० गाढ़ा रस्ट, झ-२० सेमी० धारीदार बादामी, न-५० सेमी० प्रिंटेड रस्ट, प-५० सेमी० सिलेटी, फ-४० सेमी० बादामी, ब-५० सेमी० रस्ट, प्रिंटेड बादामी, भ-४५ सेमी० गाढ़ा तम्बाकू रंग, म-२४० सेमी० बादामी, प्रिंटेड भूरा, त-५० सेमी० सिलेटी भूरा, ९० सेमी० अर्जवाली फोमशीट ७ मीटर।

नाप: २३० × २३० सेमी०

विधि: विभिन्न आकृतियों को दफ्ती के टुकड़ों पर काट लें। हरेक कपड़े को दफ्ती के नमूने की सहायता से काट लें। ५ मिली० सीवन का दबाव रखते हुए कपड़े के टुकड़ों को परस्पर जोड़ें। चित्रानुसार कपड़े के टुकड़े जोड़कर पूरा कवर बना लें। बीच में फोम रखते हुए अस्तर जोड़कर सिल लें। फिर तीनों परतों के ऊपर लम्बवत, क्षैतिजवत और तिर्यक टांक दें, किनारों पर सिलाई कर दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

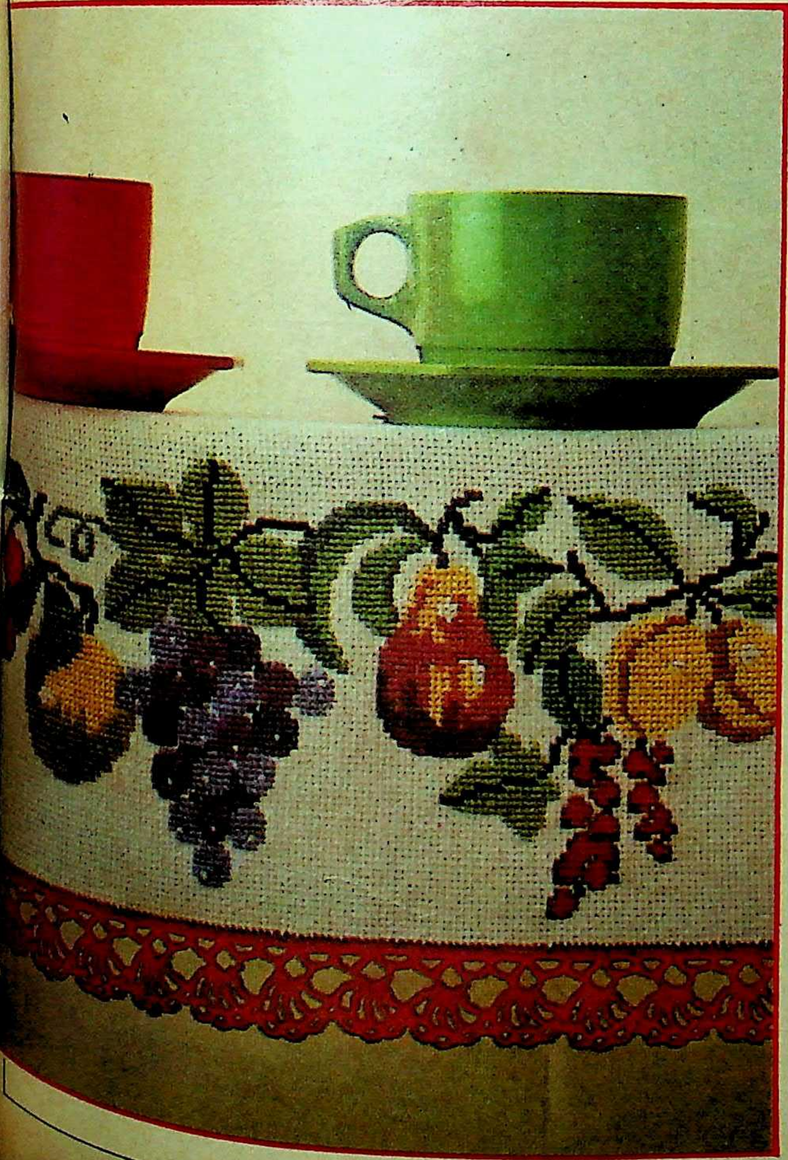
फलों की बहार मेजपोश पर

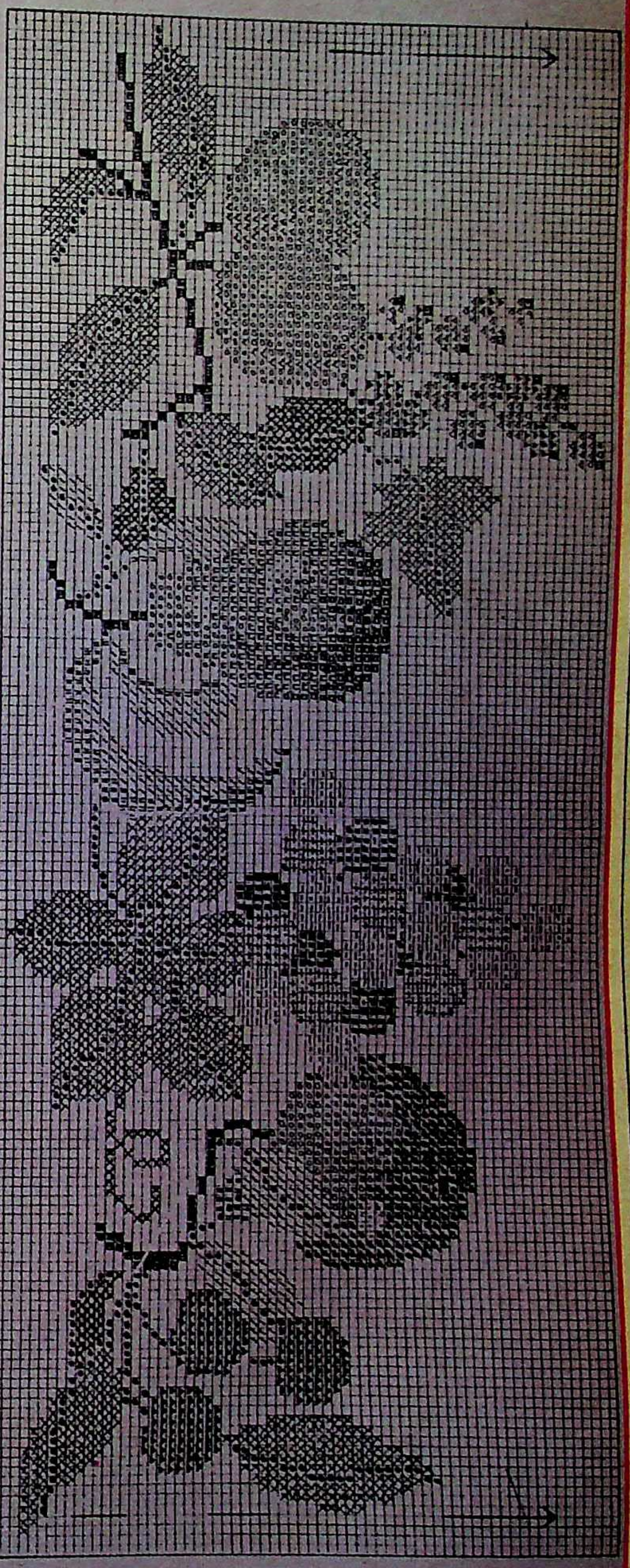
पतली दोसूती या कैनवस पर कढ़ाई करके आप भी एक शानदार मेजपोश तैयार कर सकती हैं। मेजपोश के निचले घेरे पर बेल काढ़िए और विरोधी रंग के तागे से क्रोशिए की पतली लेस बनाकर किनारे चारों तरफ टांक दें, फिर देखें निखार।

मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन लच्छी के २ सूतों का प्रयोग करके क्रॉस स्टिच से पूरा नमूना काढ़ें। ग्राफ व रंग तालिका की सहायता से नमूना बना लें।

क्रोशिए के ४० न० तागे से पहले मेजपोश के चारों तरफ डबल क्रोशिया की एक पंक्ति बना लें। फिर चित्रानुसार या मनपसंद किनारी बना लें।

—सहयोग : आई०पी०सी०





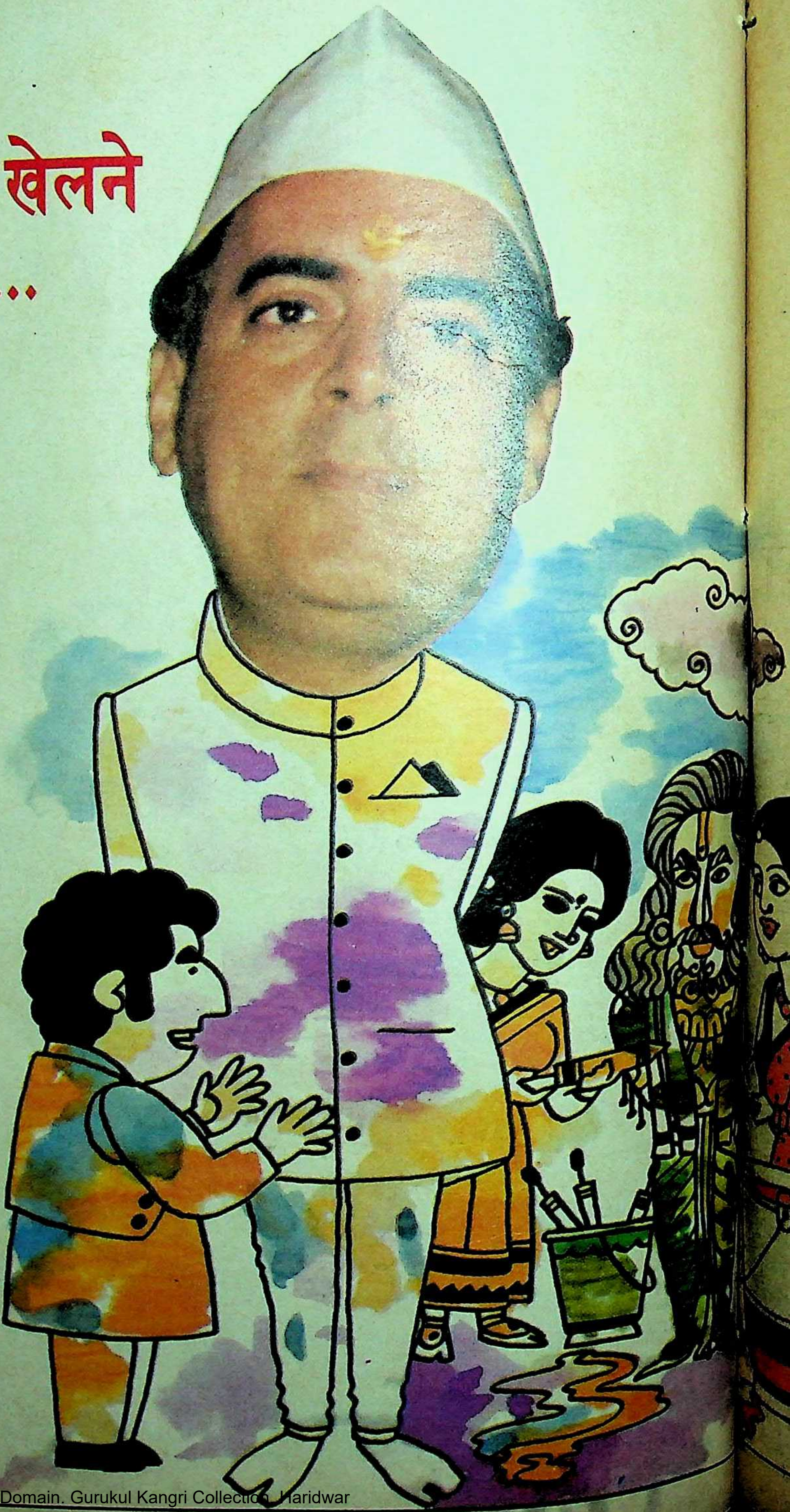
रंग तालिका

⊠ ०२६५	◪ ०२४३	⊞ ०९९	▣ ०३५७
▣ ०१८७	◙ ०२९७	■ ०१०२	◭ ०३०८
◘ ०२१०	▩ ०२८०	▼ ०४७	◫ ०१०
▥ ०२१८	⊟ ०१०८	◬ ०४६	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगर राजीव भैया और सोनिया भाभी खेलने आ जाएं होली...



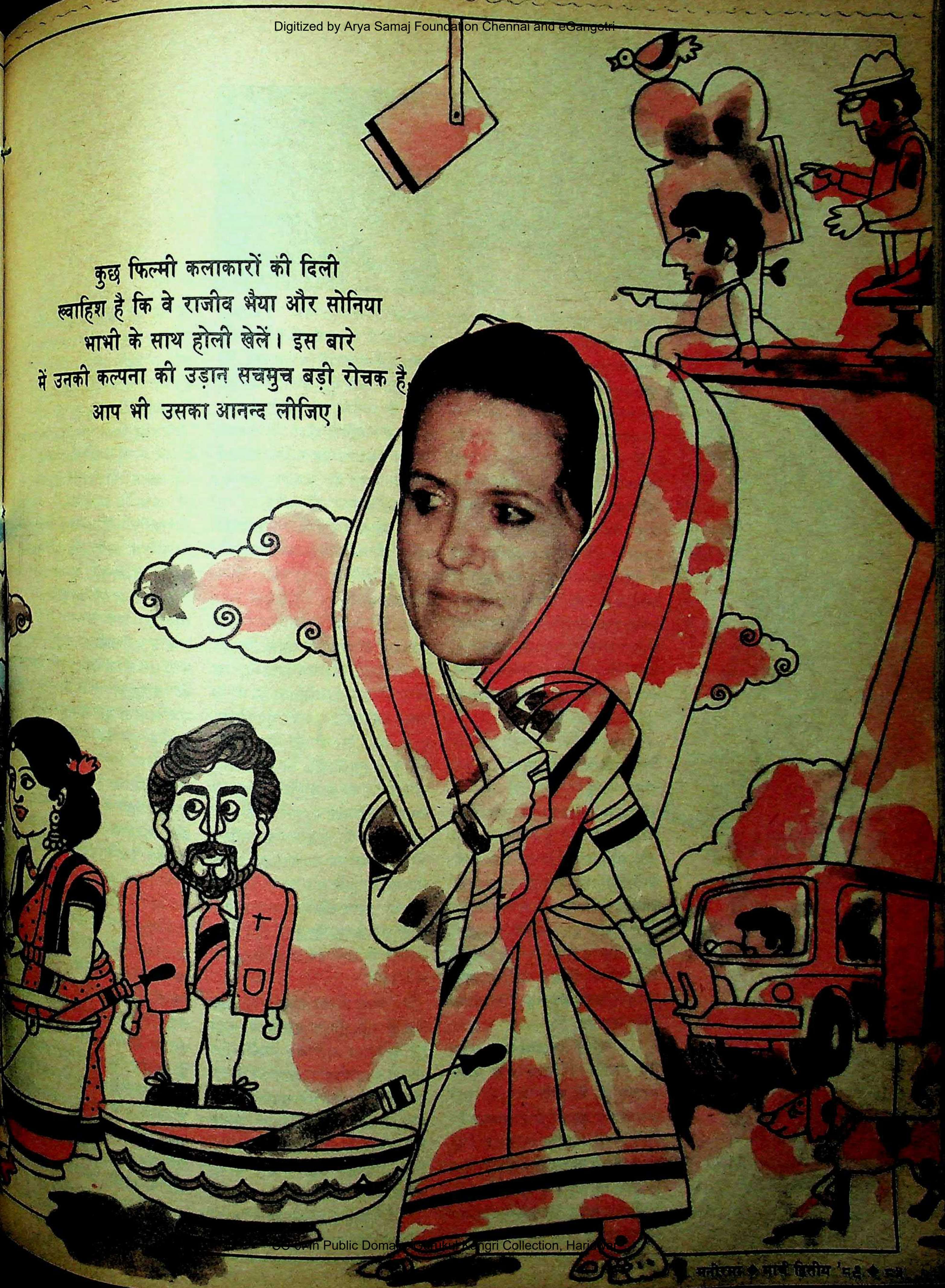
पिछले वर्ष 'मनोरमा' (होली विशेषांक) ने जाने-माने व्यक्तियों के रोचक आत्मकथ्य छापे थे— 'यदि श्रीदेवी होली खेलने आ जाये तो?' विषय पर। और तब लोगों के बयानों को सुनकर श्रीदेवी खूब हंसी थीं। चटखारे लेकर तब कमेंट्स भी किये थे। इत्तिफाक से पिछले दिनों उनसे मुलाकात हुई तो उस होली विशेषांक की याद उन्हें ताजा थी और तब हम उनसे पूछ बैठे, "पिछली बार तो हमने लोगों से आपकी होली करवा दी थी। अब आपको होली खेलनी हो तो किसके साथ होली खेलना ज्यादा पसन्द करेंगी। वे हंसती रहीं और एक-एक कर नाम भी गिनाती रहीं। फिर अचानक श्रीदेवी की आंखों में चमक आ गयी, "अरे वाह! अगर पी०एम०, मेरा मतलब राजीव गांधी और सोनिया गांधी से होली खेलने को मिल जाये तो, सच बड़ा मजा आये। लेकिन ऐसा क्या हो सकता है भला? क्या पी०एम० हम कलाकारों के साथ होली खेलने का समय निकाल पाएंगे? फिर आज की हालत में तो कोई इसके लिए उन्हें सलाह भी नहीं दे सकता, कि लोगों के बीच जाकर वे खुले आम होली का आनन्द उठायें।"

बस यहीं जन्म हुआ था इस विषय का 'अगर राजीव भैया और सोनिया भाभी होली खेलने आ जायें?' बम्बइया फिल्म इंडस्ट्री की होली समूचे विश्व में प्रसिद्ध है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ फिल्मी कलाकारों की दिली ख्वाहिश है कि वे राजीव भैया और सोनिया भाभी के साथ होली खेलें। इस बारे में उनकी कल्पना की उड़ान सचमुच बड़ी रोचक है, आप भी उसका आनन्द लीजिए।



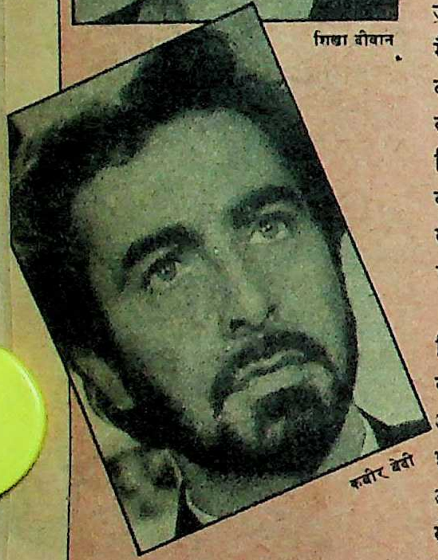
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हरीश पटेल

रणधीर कपूर

शिखा दीवान



कबीर बेदी

विशेषकर आर०के० स्टूडियो की होली, जिसमें शामिल होने के लिए विदेशों से भी लोग आते हैं। स्व० राजकपूर के निधन के बाद आर०के० स्टूडियो के कर्णधार रणधीर कपूर इस बात को सुनते ही कुर्सी से उछल पड़े। फिर अविश्वासभरे लहजे में बोले, "ऐसा भला कभी हो सकता है? लेकिन अगर ऐसा हो जाये तो मजा आ जाएगा। अरे साहब, इसके लिए तो मैं एक बहुत बड़ा हौज खास तौर से बनवाऊंगा। चारों तरफ ऐसे फव्वारे लगवा दूंगा, जिसमें से सुगन्धित रंग-बिरंगा पानी निकल कर लोगों के कपड़ों को भिगोयेगा। लेकिन काहे कूं खाली पीलीच ड्रीम सीक्वेंस दिखला रहे हैं आप...?"

आर०के० स्टूडियो में ही मिल गयीं, तेजी से स्टार बन रही कविता ठाकुर। वह कई वर्षों से आर०के० स्टूडियो की होली में शरीक होती रही हैं। राजीव गांधी और सोनिया गांधी के साथ होली खेलने की बात आते ही उनके चेहरे पर नूर तथा आवाज में सप्तक सुर खिल उठता है, "आपने तो इतनी मीठी बात कह कर मेरे मुंह में घी शक्कर भर दिया। यह तो मेरी जिन्दगी का सबसे बड़ा 'सरप्राइज' होगा जनाब।

"सुनिये अब क्या-क्या करूंगी मैं। राजीव जी आयें और उनके स्वागत में मैं अपने घर को नहीं सजाऊं यह भला कैसे हो सकता है। इतने सरल, शालीन व्यक्ति के लिए होली खेलने का माहौल भी तो वैसा ही होना चाहिए। वे होली जिस ढंग से खेलना चाहेंगे, मैं खेलूंगी। यदि वे चाहेंगे तो मैं उन्हें सिर्फ गुलाल ही लगाऊंगी और यदि थोड़ी-सी लिफ्ट दे दी तो कई रंगों से उनके सफेद कुर्ते-पायजामे इन्द्रधनुषी भी बना दूंगी। बस मुझे उनके कमान्डो, गार्डों के तन्नाये हुए चेहरे से डर लगता है। लेकिन होली के अवसर पर जब वे हमारे पास आयेंगे तो सिर्फ राजीव भैया ही बनकर आयेंगे, पी०एम० बनकर तो नहीं।"

टी०वी० सीरियल 'कक्का जी कहिन' की नायिका शिखा दीवान से जब पूछा तो वे शुरू हो गयीं, "आप अखबारनवीसों का भी जवाब नहीं होता। बातिन बातिन में ऐसा उड़ाया कि सीधे चांद पर ही पहुंचा दिया। ठीक है लला, करि लेव ठिठोली, हम भी करेंगे ठिठोली सोनिया भाभी के साथ। उनके गोरे मुख पर चुटकी भर हरा, लाल, गुलाबी रंग, गुलाल हम लगायेंगे। हमारे जैसे तो और लोग भी होयेंगे उनके साथ होली खेलने का सपना देखने वाले। राजीव भैया के माथे पर भी गुलाल का टीका लगायेंगे। लेकिन इसके पहले उनके स्वागत में फूलों की चादर बिछाय देंगे हम। आप बस एक बार उनको राजी भर कराय दें, हमरे इहां आने के लिए, फिर तो हम उन्हें सिर-माथे पे लेंगे।"

अभी शिखा दीवान से बातें चल ही रही थीं कि सामने आ खड़ी हुईं 'गुलदस्ता' सीरियल वाली रीता भादुड़ी। वह बोलीं, "आप जो सवाल पूछ रहे हैं न, उसे मैंने सुबह सपने में देखा था और भोर का सपना एकदम सच होता है—सोलहों आने सच, तभी तो आप वही सवाल दागते सामने दीख गये।"

"सपना क्या देखा था?" पूछने पर वह बोल पड़ीं, "पूछिए मत, सो रही थी तो मम्मी चरित्र अभिनेत्री चन्द्रिमा भादुड़ी आकर झकझोरने लगीं, "उट्ठ! उट्ठ! राजीव भैया, सोनिया भाभी के साथ आये हैं पिचकारी लिए हुए। मैं चौंकी— "अरे राजू मामा (राजेश आचार्य) लेकिन मम्मी वे तेरे भैया कब से बन गये मामा की पदवी छोड़कर?" तो मम्मी झल्लायीं— "राजेश (आचार्य) नहीं, राजीव भैया।" अब झल्लाने की बारी मेरी थी। मैं बोली, 'लगता है मम्मी, तुम्हारा दिमाग इंदौरी भंग से तरंगित हो गया है, जो भोपाली राग आलाप रही हो। राजीव (राजीव वर्मा, चुनौती सीरियल के प्रोफेसर) मेरे भैया कैसे हो सकते हैं, रिश्ते में जीजा (राजीव वर्मा जया भादुड़ी के बहनोई हैं) होते हैं और तुम भैया-भैया चिल्ला रही हो। फिर उनके साथ यह सोनिया भाभी कैसे आ गयीं?' अब मम्मी ने न आव देखा न ताव, मेरे बाल पकड़े और दरवाजे के बाहर ला खड़ा किया, 'देख ले अपनी आंखों से अपने राजीव भैया और सोनिया भाभी को, कि आये हैं या नहीं तुझसे होली खेलने के लिए।' अब तो सच, मेरे ऊपर भंग का रंग चढ़ गया। शबरी के घर राम। कहां बिठाऊं? क्या करूं? पगली की तरह उन्हें दरवाजे पर ही खड़ा छोड़कर घर ठीक करने भागी। हमारा बम्बई वाला घर बहुत छोटा है, बड़ौदा वाला बहुत बड़ा। पता होता तो उन्हें बम्बई की जगह बड़ौदा ही बुलाती मैं। फिर भागी बाजूवाले मन्नू भाई मोदी की दुकान पर जहां ऐसा रंग मिलता है कि साबुन के हौज में बैठ जाओ, तो रंग न छूटे।

"अब आप पूछिए कि उसके बाद क्या हुआ था सपने में?" कहते

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रीदेवी

कविता ठाकुर

हुए रीता भादुड़ी खुद-ब-खुद शुरू हो गयीं, "अहा! हा! क्या छवि बनायी थी मैंने रंगों से अपने राजीव भैया और सोनिया भाभी की। हमने उन्हें 'सर' और 'मैडम' कहा तो बोले– 'ओह! रीता आज होली के दिन तो हम सब एक हैं, करेक्ट।' और सोनिया भाभी? सिल्क की साड़ी में राजीव भैया की बगल में कैसी तनी-तनी सी खड़ी मुस्करा रही थीं। जब मैंने उन्हें गुलाल का टीका लगाया तो उनका गोरा-गोरा चेहरा सचमुच इन्द्रधनुषी हो गया था। मैंने उन्हें समझाया, भौजी, घबड़ाना नहीं। रंग गहरा और चटक जरूर है, लेकिन जल्दी ही छूट जायेगा।"

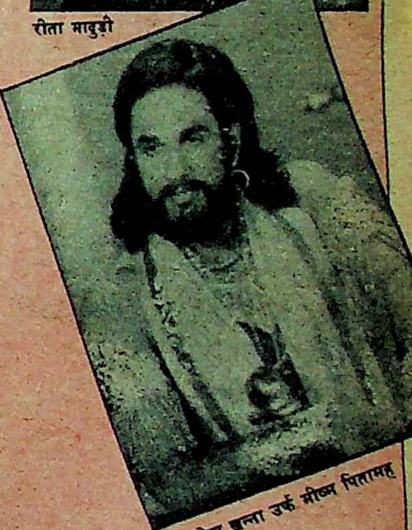
और हम रीता भादुड़ी को उनके सपने में खोया छोड़कर आगे को भाग लिए हास्य अभिनेता हरीश पटेल की तरफ। उन्होंने हमें कार के भीतर खींच लिया और फिल्मिस्तान से फिल्म सिटी स्टूडियो की ओर ले उड़े, जहां उन्हें श्याम बेनेगल की 'भारत एक खोज' सीरियल में शूटिंग करनी थी। बात शुरू हुई तो वह बोले, "अब जब आपने छेड़ ही दिया है तो हम अभी से तैयार हैं राजीव गांधी और सोनिया गांधी के साथ होली खेलने के लिए। वे ठहरे नेता और मैं रहा अभिनेता। बड़ी जम के होली होगी उनसे। गुलाल, अबीर तो जरूर लगाऊंगा, अगर मौका मिल गया तो उन्हें रंगों से भी सराबोर करूंगा। बस एक मुसीबत है। उनके साथ सुरक्षा की बड़ी कड़ी व्यवस्था रहती है, रहनी भी चाहिए। अब जब मैं उनके साथ होली खेलूंगा तो मेटल डिटेक्टर से मेरी भोली-भाली पिचकारी की भी तलाशी ली जायेगी। उनके चारों ओर खड़े सुरक्षाकर्मी मेरे ऊपर कड़ी निगाहों की पिचकारी मार रहे होंगे। बस यही सोचकर मन मायूस हो जाता है।"

हमने हरीश पटेल को वहीं छोड़ दिया, क्योंकि सामने से 'महाभारत' के देवव्रत उर्फ भीष्म पितामह यानी मुकेश खन्ना चले आ रहे थे। मैंने जब उनसे राजीव भैया और सोनिया भाभी के साथ होली खेलने की बात कही, तो वह बोले, "भई, मैं अपने राजीव भैया से जरूर होली खेलूंगा, सौ काम रोक कर भी 'महाभारत' की शूटिंग रुकवा कर भी। मैं राजीव भैया और सोनिया भाभी से होली खेलने के लिए बाजार से रंग नहीं मंगवाऊंगा, तरह-तरह के फूलों से रंग बनाऊंगा। उसमें गुलाब-जल तथा सुगन्ध भी डालूंगा। सोनिया भाभी के ललाट पर चुटकी भर गुलाल तथा उनके कपड़े पर पिचकारी से बहुत हलकी सी धार डालूंगा। लेकिन राजीव भैया के साथ तो पूरे दोस्ताना माहौल में होली खेलूंगा। उस समय न वे प्रधानमंत्री होंगे और न ही मैं फिल्म स्टार। घर में जो कुछ भी रूखा-सूखा होगा, बड़े प्रेम से उनको खिलाऊंगा।"

भीष्म पितामह को अभी महाभारत युद्ध में शामिल होना था, अतएव वे शिखंडी की तलाश में चले गये, लेकिन दूसरी तरफ से नमूदार हुए कबीर बेदी, जो आज भी अपनी उम्र से आधा लगते हैं। किशोरियां उन्हें गोपिकाओं की तरह घेरे हुए उनसे मुरली बजाने (आटोग्राफ पर हस्ताक्षर देने) का इसरार करती हुई चली आ रही थीं। हमारे सवाल ने उन्हें चौंकाया, क्योंकि सोनिया गांधी जिस इटली की रहनेवाली हैं, वहीं कुछ समय के लिए कबीर बेदी चले गये थे, वहां की फिल्मों और टेलीविजन सीरियलों में काम करने के लिए। वहां से हालीवुड जाकर बस गये, फिर अपनी बम्बइया फिल्म इंडस्ट्री ने कुछ इस तरह बेचैन किया कि डोरा-डक्कर उठाकर बम्बई लौट आये। कृष्ण एक बार नंदगांव की गोपियों को छोड़कर गये तो दुबारा नहीं लौटे थे, लेकिन कबीर बेदी अपनी बम्बइया गोपिकाओं के साथ होली खेलने चले आये थे।

लिहाजा गोपिकाओं के साथ होली खेलने का ताना बुन रहे कबीर बेदी से हमने जब सवाल किया तो उनका चौंकना स्वाभाविक ही था। बोले, "आपने तो सोनिया भाभी का नाम लेकर बड़े धर्म संकट में डाल दिया। अब इटली के रिश्ते के नाते वह मेरी बहन हुई और भारत के नाते भाभी जी। लेकिन मैं उनसे होली उस तरह खेलूंगा, जैसे भाई बहन के साथ खेलते हैं। मैं उनका एक बड़ी बहन की तरह बहुत आदर करता हूं। राजीव भाई तो फिर राजीव भाई ही हैं। उनसे तो जरा जमकर खेलूंगा होली, रंग से भी गुलाल से भी। बस मुसीबत है कि बम्बई में रंग शुद्ध और अच्छा नहीं मिलता। इसलिए राजीव जी एवं सोनिया जी अपने साथ रंग, गुलाल भी लेते आएं तो बहुत अच्छा रहेगा।"

रीता भादुड़ी


मुकेश खन्ना उर्फ भीष्म पितामह

प्रस्तुति : अखबारी लाल, र०क०, एस० मंजरी एवं अजय कुमार बिहारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

अप्रैल प्रथम पक्ष

पाठिकाओं की बेहद मांग पर प्रकाशित किया जा रहा है :

पति विशेषांक

आवरण कथा :

क्या पत्नियां अपने पति को सचमुच समझ पाती हैं ?

- अपने पति को स्वस्थ रखिये
- थोड़ी-सी बेवफाई हमेशा की जुदाई क्यों ?
- हमारी पीठ पीछे 'वे' क्या बातें करते हैं ?
- क्या पति भी सताए जा रहे हैं ?
- फैशन, जो पिया को न भाये
- आप और आपके पति का वार्षिक भाग्यफल

विशेष आकर्षण :

- उनकी बेरूखी का कारण कहीं आप तो नहीं ?
- शारीरिक मिलन कब सही, कब गलत ?
- हंसकर मना लीजिए उन्हें
- बीवी आखिर होती किसलिए है ?
- प्यार पुरुष की नजर में
- कैसी होती है मियां-बीवी की छेड़छाड़ ?

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं

साथ ही व्यंजन, फैशन आदि विषयों पर रोचक रचनाएं, कहानिया तथा सभी स्थाई स्तंभ

Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

द्वितीय पाक्षिक फलादेश-मार्च, १९८९

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : किसी को उधार देना निरापद न होगा। झगड़ा-झंझट से बचना होगा। अपव्यय से बचने पर आर्थिक चिंता न रहेगी। अवैध कार्य अहितकर होगा। कोई परेशानी दूर होगी। बेरोजी वाले जीविका का साधन पा सकेंगे। नेत्र-कष्ट का निवारण होगा।

१४ मई से १३ जून (वृष) : परिवार के किसी सदस्य का अभ्युदय होगा। पैरों की पीड़ा दूर होगी। आपत्तिजनक संपर्क होने की आशंका है। किसी से हृदय संबंध स्थापित होने की संभावना है। किसी अधिकारी के झूठे आश्वासन पर आश्रित रहना हितकर न होगा। पारिवारिक जीवन सुखमय बना रहेगा।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन) : पदोन्नति के साथ-साथ स्थानान्तरण होने की संभावना है। बॉस की कृपा से लाभान्वित होंगे। जीविका का साधन उपलब्ध होगा। किसी कार्य में सफलता मिलने के कारण मान-मर्यादा में वृद्धि होगी। किसी स्थान की यात्रा होगी। सामना करने पर सभी बाधाएं दूर होंगी।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : परिवार में वृद्धि होगी। किसी कार्य में नेतृत्व करना पड़ सकता है। सतोगुणी विचारों का प्राबल्य रहेगा। भाग्योदयकारी कोई बात घटेगी। विरासत या आवास संबंधी चिंता हो सकती है। हाथ से निकल गई वस्तु का पुनः पाना कठिन होगा।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : आत्मविश्वासपूर्वक कार्य करने पर सफलता मिल कर रहेगी। बाधाओं का डटकर सामना करना होगा। दाम्पत्य-जीवन की दरारों को पाटना होगा। गुप्तेन्द्रिय-दोष की उपेक्षा कदापि न करें। अवसर से लाभ उठाने का प्रयास करना होगा।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : दाम्पत्य-जीवन की कटुता का स्थान माधुर्य और सौहार्द ग्रहण कर सकेगा। नीति से काम लेने की आवश्यकता पड़ेगी। कोई ऐसी बात आपके पक्ष में होगी। जिसके प्रति आप निराश से थे। चरित्रहीन व्यक्तियों से दूर रहने में ही आपका कल्याण है।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : आर्थिक-क्षेत्र में प्रगति होने की आशा है। शारीरिक-विकार दूर होंगे। विरोधी पराजित होंगे। चोट-चपेट से बचाव हो सकेगा। गर्भाधान का योग रहेगा। किसी पवित्र स्थान की यात्रा होगी। किसी चिंता के दूर होने की आशा है।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) :- गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना आवश्यक होगा। कार्यक्षेत्र में बाधाएं उपस्थित हो सकती हैं। शिक्षा पानेवालों को सफलता के लिए और परिश्रम करने की आवश्यकता है। शयनागार-सुख न मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी रखनी होगी।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : जगह-जायदाद संबंधी चिंता दूर होगी। दिल के मरीज राहत पा सकेंगे। वाहन का सुख प्राप्त होगा। उत्साह और लगन की कमी असफलता का कारण बन सकती है। कोई पड़ोसी परेशानी पैदा कर सकता है। वात-प्रकोप के कारण अंगों में पीड़ा हो सकती हैं।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : किसी नए कार्य में पूंजी लगाना या बीमा कराना या निवेश करना अभी उचित न होगा। दमे के मरीजों को सावधानी रखनी होगी। गर्भपात होने की आशंका है। गरिष्ठ भोजन के कारण उदर-विकार हो सकता है। सर्दी-जुकाम तथा खांसी से कष्ट पाने का भय है।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : पारिवारिक-जीवन सुखमय बना रहेगा। नेत्र-विकार दूर होगा। निमंत्रण आदि में सम्मिलित होंगे। सिरदर्द से कष्ट हो सकता है। दैनिक आचरण में शिथिलता आने पर आलोचना होने का भय है। चरित्रहीन व्यक्ति का संपर्क अहितकर सिद्ध होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : अपने-पराए सभी सहयोग प्रादन करेंगे। व्यक्तित्व और वर्चस्व में वृद्धि होगी। शारीरिक-विकार दूर होंगे। व्ययकारक परिस्थिति आ सकती है। शत्रुता रखने वालों से सावधान रहना होगा। पारिवारिक जीवन सुखी रहेगा।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१६, मार्च : आय में वृद्धि तो होगी, पर व्ययकारक परिस्थितियों के कारण बचा पाना संभव न होगा। मुकदमे में आपका पक्ष निर्बल रहने की आशंका है। नेत्र-विकार दूर होगा। आपके प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होगी। किसी कार्य में हानि होने की आशंका है।

१७, मार्च : परिवार में विवाहादि शुभ मंगल कार्य होंगे। आर्थिक स्थिति में विशेष सुधार न हो सकेगा। गर्भाधान का योग रहेगा। लाभ का कोई नया मार्ग प्रशस्त हो सकता है। किसी परेशानी से छुटकारा मिल सकता है। सवारी का सुख मिलेगा। किसी से अवैध हृदय संबंध स्थापित होने का भय है।

१८, मार्च : जगह-जायदाद या आवास में सुधार हो सकेगा, पदोन्नति हो सकती है। किसी कार्य में सफल होने का योग है। कोई मनोकामना पूर्ण होगी। कर्मक्षेत्र में प्रगति होगी। कोई अधिकारी लाभ का कारण बन सकता है। जीविका-विहीन लोग जीविकोपार्जन कर सकेंगे। किसी दूरस्थ स्थान की यात्रा होगी।

१९, मार्च : परिवार के सदस्य बढ़ सकते हैं। संतान-पक्ष से कोई हर्ष-वर्द्धक बात घट सकती है। किसी कार्य में सफल होंगे। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी।

२०, मार्च : आर्थिक दृष्टि से वर्ष अच्छा रहेगा। पदोन्नति हो सकती है। कोई मनोकामनापूर्ण होगी। आपके सभी हितों की रक्षा होगी। संबंधी सहायक सिद्ध होंगे।

२१, मार्च : आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। गर्भाधान होने का योग रहेगा। पत्नी-पति के मध्य बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। यौन-विकार दूर होंगे। आपके अनुकूल कोई ऐसा अवसर पुनः आएगा जिसके प्रति निराश हो गए थे। नीति से काम लेने पर सफलता मिलेगी।

२२, मार्च : अपव्यय के कारण कुछ भी बचा पाना संभव न होगा। ऋण लेकर कोई कार्य करना हित में न होगा। स्वास्थ्य संबंधी चिंता हो सकती है। विरोधी तत्वों से सावधान रहने की आवश्यकता है।

२३, मार्च : ऊहापोहपूर्वक सभी कार्य करने में आपका हित रहेगा। प्रद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। गर्भाधान होने की संभावना है। किसी पवित्र स्थान की यात्रा होगी अथवा मनोरंजनार्थ पिकनिक पर जाना हो सकता है। बेरोजगार व्यक्ति जीविका का साधन पा सकेंगे।

२४, मार्च : आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। विरोधी तत्वों द्वारा हानि पहुंचने का भय रहेगा। जगह-जायदाद में सुधार होगा। वाहन का सुख प्राप्त होगा। रुग्ण माता के स्वास्थ्य की रक्षा होगी। पारिवारिक जीवन का तनाव दूर होगा।

२५, मार्च : आपकी लोकप्रियता में वृद्धि होगी। आय में वृद्धि हेतु बचत पत्र खरीदना या निवेश करना आपके हित में होगा। गर्भाधान का योग रहेगा। किसी कष्ट से मुक्ति मिल सकेगी।

२६ मार्च : इस वर्ष कोई ऐसी वस्तु प्राप्त होगी, जिसे पाने को आप अर्से से लालायित थे। पारिवारिक जीवन सुखी रहेगा। धनागम होगा, जिससे बजट आपके अनुकूल रहेगा।

२७, मार्च : अविवाहितों में से अनेकों का विवाह होने की संभावना है। अप्रत्याशित रूप से धनागम हो सकता है। किसी स्थान की सुखद तथा लाभप्रद यात्रा होगी। दाम्पत्य-जीवन सुख शांतिमय रहेगा।

२८ मार्च : व्यय पर नियंत्रण न रखने पर आर्थिक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। पारिवारिक बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। मुकदमेबाजी के बजाय सुलह नीति अपनाना आपके हित में होगा।

२९ मार्च : परिवार में विवाह आदि मंगल कार्य होंगे। दाम्पत्य-जीवन की कटुता दूर होगी। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। मान-मर्यादा में वृद्धिकारक कोई बात होगी। नीति और दुनियादारी से कार्य करने की आवश्यकता पड़ेगी। कोई खोई हुई चीज पुनः मिल सकेगी।

३० मार्च : हैसियत से अधिक व्यय करना चिंता कारक होगा। पदोन्नति होने की संभावना है। नए स्थान में अपरिचितों के मध्य काम करना पड़ सकता है। किसी कार्य में सफलता प्राप्त होगी। कोई मनोकामनापूर्ण होने की आशा है।

३१, मार्च : गर्भाधान होने की संभावना है। शारीरिक विकार दूर होंगे। पारिवारिक जीवन सौहार्द तथा माधुर्य से पूर्ण बना रहेगा। किसी स्थान की यात्रा होगी।

द्वितीय पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

१८, मार्च, शनिवार—आमलकी रंगभरी एकादशी
१९, मार्च, रविवार—प्रदोष व्रत
२३, मार्च, गुरुवार —होली
२५, मार्च, शनिवार—संकष्टी श्री गणेशचतुर्थी व्रत
३०, मार्च, गुरुवार —श्री शीतलाष्टमी व्रत

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१६, २३, ३०	मार्च	—३, पीत, पुखराज, पीपल
१७, २४, ३१	"	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
१८, २५	"	—८, कृष्ण, नीलम, शमी
१९, २६	"	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार
२०, २७	"	—२, श्वेत, मोती, पलाश
२१, २८	"	—९, रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर
२२, २९	"	—५, हरित, पन्ना, चिचिड़ी

कब क्या करें ?

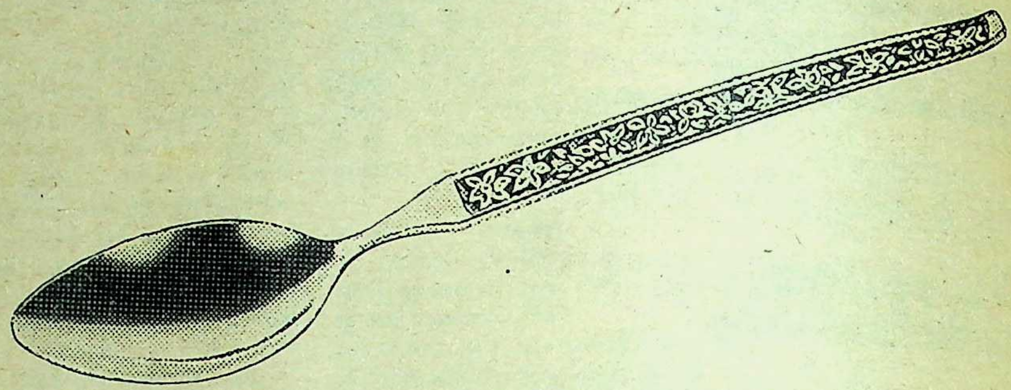
नववस्त्राभूषण, चूड़ी-धारण	—२३, २४, २५, २६, २७
क्रय-विक्रय	—२३, २७, ३१
साक्षात्कार	—२३, २४, २७, ३१
काम-क्रीडा	—२४, २७, ३१

यात्रा

पूर्व : १९ (११.१२ बजे बाद दिन में) २१-(दिन में १२ बजे तक), ३०
पश्चिम : १६
उत्तर : १७, २७
दक्षिण : २२, २४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



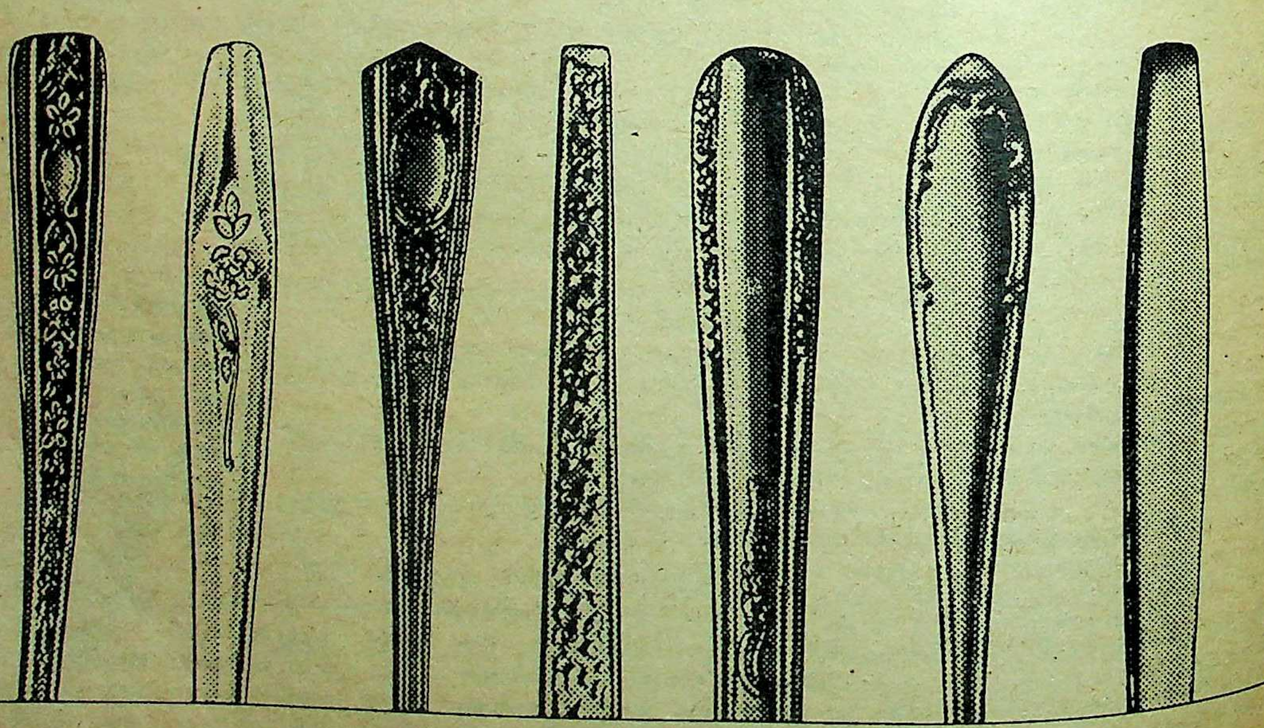
जब आप एक ही चम्मच को दिन में तीन बार इस्तेमाल करते हैं तो क्या उसे आपकी पसन्द का नहीं होना चाहिए ?

केवल किश्को कटलरी ही आपको स्टेनलेस स्टील की कटलरी में भी डिजाइन चुनने का मौका देती है। १५ से भी अधिक सुन्दर नमूनों में उपलब्ध, किश्को कटलरी सेट्स सभी की पसन्द के लिए बनाये गये हैं। टिकाऊ और उत्तम स्टेनलेस स्टील की बनी ये कटलरी जिन्दगी भर आपकी सेवा करेगी।

प्रधान कार्यालय : किश्को कटलरी लिमिटेड, भारत इंश्योरेंस बिल्डिंग, 15 ए हार्निमेन सर्किल
दूसरा माला, फोर्ट, बम्बई—400023. टेलीफोन—2862777.
शोरूम : भारत महल, 86 मेरीन ड्राइव, बम्बई—400021. टेलीफोन—295121.
'शांतिनिकेतन', 8 कैमक स्ट्रीट, कलकत्ता—700017. टेलीफोन—435594.
सोफिया च्वाइस, शाप नम्बर—5, ग्राउंड फ्लोर, 1, सेंट मार्क्स रोड, बंगलोर—560001.
सभी प्रमुख स्टोरों और सी०एस०डी० भंडारों में सुलभ।

KISHCO Cutlery

शानदार ज़िंदगी का अभिन्न अंग—



Sai:KC:54

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१-२८/१७१, प्रतिष्ठित खत्री परिवार के स्मार्ट, सुन्दर, बैंक आफिसर के लिए अतिसुन्दर स्मार्ट वधू चाहिए। उत्तर प्रदेश/ गुजरात को प्रायमिकता। जाति-बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२८६१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-३४ वर्षीय, भूमिहार ब्राह्मण, विधुर, दो लड़का, नौ तथा ग्यारह वर्ष, बैंक कर्मचारी (इलाहाबाद बैंक) को सुशील, सजातीय वधू चाहिए। निःसंतान विधवा तथा संतानोत्पत्ति में असमर्थ को प्रायमिकता। पासपोर्ट साइज की फोटो भेजें। लिखें—सुशील शर्मा, संजय नगर, पो० लोहिआ नगर, पटना—२०

३-सैनी, मध्य बिहार निवासी, २५/१७५ सेमी०, टेक्नीकल ग्रेजुएट वर, १० लाख की शहरी अचल संपत्ति एवं ग्रेजुएट कन्या २१/१६६, नाम से घर का कीमती शहरी ज़मीन के लिए उच्च शिक्षा प्राप्त वधू एवं वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२८६२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-२८ वर्षीय, १७२ सेमी०, मासिक आय १८५० रु०, सिख (पंजाबी), सैनी, मांगलिक, एम०ए०बी०टी०, केन्द्रीय विद्यालय में अध्यापक हेतु कार्यरत, सुसंस्कृत, स्लिम, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिये। जाति, धर्म बंधन नहीं। दहेज की मांग नहीं। लिखें—हरबंश सिंह, केन्द्रीय विद्यालय, आद्रा, ज़िला-पुरुलिया (प०बं०) ७२३१२१

५-मैथिल ब्राह्मण, झा, २४/१५७ सेमी०, एम०एस-सी०, गोरी, आकर्षक, सर्वगुण संपन्न, कार्यरत कन्या हेतु योग्य वर चाहिये। जाति-बन्धन नहीं। विवाह शीघ्र एवं मध्यम वर्गीय सजातीय को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०— २८६३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-मध्येशिया हलवाई कन्या, २६/१५५, बी०ए०, सुन्दर, गोरा रंग, इकहरा बदन, गृहकार्यनिपुण हेतु प्रतिष्ठित परिवार के सुयोग्य, कार्यरत सजातीय वर चाहिये।-प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण दें। पिता केन्द्रीय प्रतिष्ठान में कार्यरत। शीघ्र एवं उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०—२८६४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७-कायस्थ, २३/१६० सेमी०, एम०ए०, सुशील, साफ रंग, गृहकार्य-दक्ष, कन्या हेतु कायस्थ वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८६५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८-१७ वर्षीया, राजपूत, बी०ए० अध्ययनरत, गोरी एवं अति सुन्दर, बिहार प्रान्तीय कन्या हेतु प्रोफेसर, डाक्टर, इन्जीनियर तथा किसी अच्छे पद पर कार्यरत सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९-२५/१५०, सुन्दर, सांवली, गुजराती, प्रतिष्ठित परिवार, वाराणसी से एम०ए०, एम०एड०, सम्प्रति जयपुर में अध्यापन, गृहकार्य-दक्ष परन्तु चिकित्सकोनुसार मासिक धर्म न होने के कारण सन्तानोत्पत्ति में असमर्थ कन्या हेतु सुयोग्य, कार्यरत वर चाहिए। जाति-बन्धन नहीं। एक-दो छोटे बच्चों के विधुर, तलाकशुदा प्रस्ताव भी स्वीकार्य। अनावश्यक पत्र व्यवहार से बचने हेतु प्रथम बार में ही वर का सम्पूर्ण विवरण एवं फोटो भेजने की कृपा करें। लिखें—सुधेन्दु पटेल, मायापुरी दुनिया के जयपुर संवाददाता, दीवान हाउस, चाणक्य मार्ग, सुभाष चौक, जयपुर (राजस्थान) ३०२००२

१०-श्रीवास्तव कायस्थ, वाराणसी निवासी, गोरी, सुन्दर एवं आकर्षक, सुसंस्कृत, कलकत्ते में पली-बढ़ी एवं घर में ही प्रतिष्ठित कम्प्यूटर सेन्टर में ३ वर्षों से कार्यरत, बी०एस-सी० (आनर्स) पार्ट वन तक पढ़ी, २१ वर्षीया, पूर्ण स्वस्थ, इकलौती कन्या के लिए कम्प्यूटर, इलेक्ट्रानिक्स, डाक्टर अथवा क्लास वन सेवारत, पूर्वी उत्तर प्रदेश निवासी श्रीवास्तव वर चाहिए। कृपया पूर्ण विवरण एवं फोटो सहित लिखें—एस०के० श्रीवास्तव, पी-२, विवेकानन्द नगर, सीतुबाह हावड़ा—७११२०४

११-बंगाली कायस्थ, ३१ वर्षीया, १५० सेमी०, शास० चिकित्सालय में स्टाफनर्स के पद पर कार्यरत, गौरवर्ण, स्लिम,

गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु शासकीय सेवारत या व्यापारी सुयोग्य वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२८६७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-कुशवाहा मौर्य, २० वर्षीया, बी०ए०, सुन्दर, सुशील, सिलाई-बुनाई व गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु शिक्षित, स्वावलम्बी, सुन्दर वर तथा २५ वर्षीय भाई, बी०काम०, निजी व्यवसाय, आयकर दाता, सम्पन्न परिवार हेतु सुन्दर, शिक्षित, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२८६८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१३-हलवाई जाति, बिहार के निवासी, पच्चीस वर्षीय, सुन्दर, शिक्षित, कमासुत युवक, काफी बड़ा कपड़े का दुकान, बड़ा मकान, खानदानी परिवार, लेकिन चलने में तकलीफ है इसके लिए सुन्दर, चरित्रवान, सच्ची जीवन साथी वधू चाहिए। गरीब, बेसहारा युवती भी लिखें। दहेज एक पैसा नहीं। विवाह साधारण मन्दिर द्वारा। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२८६९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-२६/१५५ सेमी०, एम०ए०, डी०एच०एम०एस०, होम्योपैथी, गृहकार्य-दक्ष, गोरी, सुन्दर कन्या, भाई २५/१८०, बी०एस-सी०, दूसरा २२/१८०, बी०एस-सी०, शासकीय टीचरों को गौरवर्ण, आकर्षक, सुशिक्षित, श्रीवास्तव कायस्थ, स्वस्थ वर/ वधुएं लिखें। शासकीय पदधारकों को वरीयता। परस्पर सम्बन्ध भी मान्य। लिखें—डा० राजबहादुर, ३८/५६९, माता के पास, ७ माऊ का बाजार, लश्कर, ग्वालियर—४७४००१

१५-२८ वर्षीय, १७७ सेमी०, बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन में ग्रेजुएट, साफ रंग, लम्बा, छरहरा, आकर्षक, दो इन्डस्ट्री सम्भाल रहे कायस्थ परिवार के इकलौते युवक हेतु खुशमिजाज, आकर्षक, सम्भ्रांत परिवार की वधू चाहिए जो व्यावसायिक परिवार को सम्भाल सके तथा सच्ची जीवनसाथी बन सके। प्रथम बार में कुण्डली तथा पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२९००, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-५३ वर्षीय, अग्रवाल, अविवाहित, ग्रेजुएट, आय १०००/- माहवार, प्रचारक, बैंक बैलेन्स एक लाख, जाति-बन्धन नहीं। विधवा, परित्यकता भी स्वीकार। लिखें—वि०सं०—२९०१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१७-कायस्थ, ३० वर्षीया, १६० सेमी०, ग्रेजुएट, गोरी, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। जाति-बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२९०२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-श्रीवास्तव, २९-१/२/१६५ सेमी०, आकर्षक व्यक्तित्व, शाकाहारी, निर्व्यसनी, असिस्टेंट प्रोफेसर (विज्ञान), शासकीय महाविद्यालय, भोपाल, सुविज्ञ कला-दिग्दर्शक हेतु वास्तव में सुन्दर, सुशील, गृहकार्य-दक्ष, सुयोग्य, शासकीय सेवारत वधू चाहिये। कृपया जन्मपत्रिका तथा पूर्ण विवरण सहित शीघ्र लिखें—वि०सं०—२९०३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९-३१/१६९/२८००, उत्तर प्रदेशीय खत्री, ग्रेजुएट (कृषि), सुन्दर, आकर्षक व्यक्तित्व, स्टेट बैंक सेवारत युवक हेतु सुशिक्षित, गौरवर्ण, सुन्दर, स्लिम, प्रतिष्ठित परिवार की वधू चाहिये। पिता प्रबन्धक राष्ट्रीयकृत बैंक। शीघ्र विवाह। लिखें—प्रकाश चन्द्र सहगल, ४२ इन्द्रपुरी, एटा—२०७००१

२०-प्रतिष्ठित औदीच्य ब्राह्मण परिवार की ३२ वर्षीया, एम०ए०, आयुर्वेदरत्न, सुन्दर, सौम्य, संगीत में रुचि, गृहकार्य में दक्ष एवं ३० वर्षीया, एम०ए०, सौम्य, सुशील, कढ़ाई, पेन्टिंग में रुचि गृहकार्य में दक्ष कन्याओं के लिए सजातीय डाक्टर, इन्जीनियर, बैंक आफीसर या उच्चपद पर कार्यरत वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२९०४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-२३-१/२ वर्षीया, १५७ सेमी०, गेहुंआ रंग, सुन्दर, सुसंस्कृत, एम०एस-सी० (होम साइन्स) अध्ययनरत, श्रीवास्तव कन्या हेतु सुस्थापित, सुशिक्षित, कायस्थ वर चाहिए। लिखें—एम०एल० श्रीवास्तव, एडी० चीफ इन्जीनियर, ए-१९, इन्डस्ट्रियल सोसायटी, छानी जकात नाका रोड, बड़ौदा—३९०००२,

२२-प्रतिष्ठित स्वर्णकार (सोनी) परिवार, उच्च व्यवसायी, राजस्थान निवासी, स्मार्ट, २२ वर्षीय वर हेतु सुन्दर, सुशील, संस्कार युक्त वधू चाहिये। दहेज-बंधन नहीं। वर की मासिक आमदनी चार अंकों में। शिक्षा बी०ए०। सभी सुविधा-युक्त परिवार (शाकाहारी)। प्रथम बार में सम्पूर्ण विवरण लिखें। शीघ्र विवाह के इच्छुक। लिखें—वि०सं०—२९०५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-२७ वर्षीय, १७० सेमी०, जाति कोरी (अनुसूचित जाति), उत्तर प्रदेश निवासी, केन्द्रीय सेवा में प्रथम श्रेणी इन्जीनियर हेतु सुन्दर, शिक्षित, सुयोग्य, सजातीय वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२९०६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२४-मध्यप्रदेश निवासी, ३३ वर्षीया, खत्री, एम०ए० इकानामिक्स, कोआपरेटिव बैंक इन्दौर में कार्यरत हियरिंगएड-उपयोग करने वाली स्वस्थ कन्या हेतु योग्य, उन्नतिशील, विचारवान वर चाहिये। साधारण विवाह। दहेज की आशा मात्र वाले स्वीकार नहीं। पारिवारिक संदर्भों सहित पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०—२९०७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२५-उत्तर-प्रदेश निवासी, कुर्मी क्षत्रिय, एम०ए०, बी०एड०, बहिनें, २६ एवं २३ वर्षीया, साफ, गोरी, बड़ी, केन्द्रीय विद्यालय में शिक्षिका हेतु दहेज रहित, साधारण विवाहोच्छुक, सरकारी सेवारत वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२९०८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-२९/१८२ सेमी०, स्वस्थ, सुन्दर, बंगाली कायस्थ (घोष), पोस्ट ग्रेजुएट, मासिक आमदनी ४०००/- युवक (पिता रिटायर्ड प्रिंसिपल) हेतु सुन्दर, शिक्षित, गौर-वर्णा, गृहकार्य-निपुण वधू चाहिये। पत्र व्यवहार अंग्रेजी/हिन्दी में करें। लिखें—वि०सं०—२९०९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२७-३२ वर्षीया, शिवहरे वैश्य, १५५ सेमी०, एम०ए० एवं बी०एड०, स्मार्ट, सुशील, रंग गोरा, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु योग्य वर चाहिये। जाति-बन्धन नहीं। दहेज इच्छुक सम्पर्क न करें। पूर्ण विवरण सहित शीघ्र लिखें। वि०सं० २९१०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२८-स्नातक, सत्ताइस वर्षीय, कुलश्रेष्ठ युवक, रंग गेहुंआ, कद १७० सेमी०, मध्य प्रदेश में कार्यरत हेतु सुन्दर एवं शिक्षित वधू चाहिये। उप जाति बन्धन नहीं। अनिवार्य

Sai:KC-54

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बायोडेटा सहित लिखें—वि०सं०—२६११, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-विश्वकर्मा (लोहार), २४ वर्षीय, १६५ सेमी०, आय चार अंकीय, निजी मकान, कार्यरत जूनियर इंजीनियर (सिविल), स्मार्ट युवक हेतु सजातीय, शिक्षित, गौरवर्ण, सुशील एवं गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। विश्वकर्मा (बढ़ई) भी स्वीकार्य। एक बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२६१२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-अठाइस वर्षीया, सक्सेना, १४७ सेमी०, रंग गेहुंआ, आकर्षक, इण्टरमीडिएट, गृहकार्य-दक्ष, घरेलू कन्या हेतु सीमित परिवार, सरकारी सेवारत वर चाहिए। दहेज रहित, शीघ्र व उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०—२६१३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३१-सरयूपारीण ब्राह्मण, २६/१६८ सेमी०, पब्लिक सेक्टर में कार्यरत, तलाकशुदा, इंजीनियर, वैवाहिक जीवन सिर्फ तीन महीने हेतु योग्य वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२६१४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३२-२० वर्षीया, १६३ सेमी०, अग्रवाल (गर्ग) (मंगली), सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष, योग्यता हाईस्कूल कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिये। लिखें—देवीराम सिंघल द्वारा अमर ओटोज, ४६, महात्मागांधी रोड, आगरा-१, फोन न० ६६४७५

३३-२१ वर्षीय, १६५ सेमी०, अग्रवाल (सिंघल) युवक के लिये सुन्दर वधू चाहिये। निजी व्यापार, मारवाड़ी बनियों को प्राथमिकता दी जायेगी। लिखें—देवीराम सिंघल द्वारा अमर ओटोज, ४६ महात्मागांधी रोड, आगरा—१, फोन न० ६६४७५

३४-मैथिल ब्राह्मण, २८ वर्षीया, स्नातक, गोरी, १६० सेमी०, नाजुक, मेधावी, बैंक में कार्यरत कन्या हेतु सुयोग्य ब्राह्मण वर चाहिये। दहेज नहीं, कोर्ट मैरिज, धूम्रपान न करने वाला हो। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२६१५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३५-२७ वर्षीय, १६२ सेमी०, श्रीवास्तव, एम०बी०-बी०एस०, भोपाल में कार्यरत, सुन्दर, सुसंपन्न परिवार, युवक हेतु सुन्दर, सुयोग्य मेडिको वधू चाहिये। सम्पूर्ण विवरण व जन्मपत्री सहित लिखें—वि०सं०—२६१६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३६-३० वर्षीय, १६५ सेमी०, ५८ किग्रा०, ब्राह्मण युवक, निजी व्यवसायरत, जिसके पैर घुटने के नीचे से नकली, जिनसे प्रत्येक कार्य करने व मोपेड चलाने में समर्थ हेतु गृहकार्य-दक्ष, गरीब, बेसहारा, निःसंतान विधवा, परित्यक्ता कन्या से विवाह प्रस्ताव आमंत्रित, केवल जरूरतमंद ही लिखें। जाति, दहेज बन्धन नहीं। शीघ्र विवाह। लड़की स्वयं भी पत्र लिख सकती है। कृपया प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित पत्र व्यवहार करें। लिखें—वि०सं०—२६१७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३७-२२/१५७ सेमी०, ठाकुर, मनु गोत्र, एम०एस-सी० अध्ययनरत (अन्तिम), गेहुंआ रंग, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु राजपत्रित अधिकारी, इंजीनियर या डाक्टर वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२६१८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३८-राजपूत, २६ वर्षीय, बी०ए०, बी०एड०, राजकीय सेवारत, अध्यापक युवक हेतु वधू चाहिए। बी०एड० वधू को प्राथमिकता दी जायेगी। लिखें—वि०सं०—२६१६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३६-२४/१५१/२१००/-, केन्द्रीय सरकार दिल्ली में कार्यरत, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य-दक्ष, स्नातक, राजपूत कोली (अनु० जा०), कन्या हेतु इन्जीनीयर, एक्जिक्यूटिव बैंक/ सरकारी सेवारत वर चाहिये। कोई जाति-बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—२६२०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४०-गुप्ता (वैश्य) २६ वर्षीय, १६५ सेमी०, बी०काम०, मोटर-पार्ट्स, एग्रीकल्चर/ [illegible] व्यवसाय, रंग गोरा युवक हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—२६२१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४१-रामगढ़िया सिक्ख कन्या, २५/१६०/एम०ए०, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य-दक्ष हेतु सुयोग्य, सजातीय, वर चाहिये। माता-पिता शासकीय सेवारत, मध्यमवर्गीय परिवार, विवाह साधारण। लिखें—वि०सं०—२६२२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४२-३४/१७२ सेमी०, अविवाहित, ग्रेजुएट, बेरोजगार, मैथिल ब्राह्मण युवक हेतु जीवन साथी (वधू) चाहिए। जाति, प्रांत, कोई बन्धन नहीं। विधवा या परित्यक्ता, कोई भी कमी वाली स्वीकार। लिखें—वि०सं०—२६२३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४३-खण्डेलवाल वैश्य, राजस्थानी, २६/१७७/३०००, उत्तम व्यक्तित्व, टैक्नोक्रेट हेतु सुन्दर, उच्च शिक्षा प्राप्त वधू चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२६२४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४४-विश्वकर्मा ओझा, २०/१५० सेमी०, इन्टर, गेहुंआ रंग, आकर्षक, मधुर, हंसमुख स्वभाव, घरेलू कार्यों में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य, शासकीय सेवारत, स्वरोजगार वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२६२५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४५-माथुर कायस्थ कन्या, २३ वर्षीया, १५० सेमी०, एम०ए० (अर्थशास्त्र) बी०एड०, डिप्लोमा इन इंगलिश, घरेलू काम-काज, चित्रकला में दक्ष, पिता भारत सरकार के द्वितीय श्रेणी अधिकारी के लिए शासकीय सेवारत, बैंक कर्मचारी, वकील आदि कायस्थ वर चाहिए। उत्तम विवाह। कृपया लिखें—वि०सं०—२६२६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६-बंगाली कायस्थ, २८ वर्षीया, १५५ सेमी०, गौरवर्ण, सुशिक्षित, सरकारी सेवारत वधू को स्वजातीय, नौकरी/ व्यवसायी वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२६२७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-अग्रवाल (गोयल), मध्यप्रदेश निवासी, मांगलिक, २१ वर्षीया, १६२ सेमी०, गोरी, स्वस्थ, सुंदर, सुशील, धार्मिक स्वभाव वाली, बी०एस-सी० फाइनल अध्ययनरत, मेहंदी, कढ़ाई, बुनाई, गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिये। उत्तम विवाह। प्रथम बार में ही सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२६२८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४८-म०प्र० निवासी, बंगाली ब्राह्मण कन्या, गोत्र भारद्वाज (मांगलिक) २४/१५८, एम०ए० पास, साफ रंग, गृहकार्य-दक्ष, हेतु मांगलिक वर चाहिए। लिखें—गौतम मुखर्जी, शांति नगर, पो० वैशाली नगर—म०प्र०—४६००२३

४६-सिन्धी गोस्वामी, ३२-१/२/१५६/५०, साधारण व्यक्तित्व, सॉवली, मध्यम वर्गीय, केन्द्रीय अस्पताल में सेवारत, १५००/- दहेज विरोधी कन्या हेतु सजातीय अथवा पंजाबी या बंगाली गोस्वामी वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—२६२६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।
>
> विज्ञापन दर इस प्रकार हैं:—३० शब्दों तक ५० रुपये, ५० शब्दों तक ६० रुपये, ७० शब्दों तक ७० रुपये, ६० शब्दों तक ८० रुपए प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।
>
> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५०-२६ वर्षीय, १६६ सेमी०, कान्यकुब्ज ब्राह्मण, एम०ए०, निजी व्यवसायरत, मासिक आय ५००० रु०, युवक हेतु सुशिक्षित वधू चाहिये। अविलम्ब सादा विवाह, दहेज, उपजाति एवं कुंडली मिलान का बंधन नहीं। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—२६३०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५१-जायसवाल ३०/१७५ सेमी०, बी०ए०, रेलवे क्लर्क, बिहारवासी युवक हेतु गरीब, सुन्दर, शिक्षित, थोड़ी लम्बी, गोरी, सजातीय वधू चाहिए। दहेज बंधन नहीं। किसी प्रकार की जानकारी हेतु वधू पक्ष स्वतन्त्र। लिखें—वि०सं०—२६३१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५२-राजपूत क्षत्रिय, ४८/१६७/७० कि०, ६००० प्र० माह, शिक्षित, सम्पन्न, आकर्षक, प्रतिष्ठित, विश्वसनीय, दायित्वमुक्त, महानिरोधी, धूम्रपान विरोधी, विद्यालय में कार्यरत, विधुर, पूर्वी उत्तरप्रदेशीय, निजी शहरी आवास को सजातीय, स्वस्थ, आकर्षक, विश्वसनीय, गृहकार्य-दक्ष, २५-४० वर्षीया जीवन साथी चाहिए। वरीयता पूर्वी उत्तरप्रदेशीय या बिहारी को। लिखें—वि०सं०—२६३२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५३-वार्ष्णेय, वैश्य युवक २६/१६३ सेमी०, इकहरा बदन, प्रधानाध्यपक माध्यमिक विद्यालय ग्वालियर (मध्यप्रदेश), मासिक आय चार अंकों में। दहेज, उपजातिय बंधन नहीं। ग्रेजुएट वधू चाहिये। सविवरण लिखें—वि०सं०—२६३३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५४-२६ वर्षीय, जायसवाल, डाक्टर, एम०बी०बी०एस०, सेवारत युवक हेतु सजातीय, एम०बी०बी०एस० वधू चाहिए। उपजातिबंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२६३४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५५-स्वर्णकार, २४ वर्षीय, एम०ए०, १७० सेमी०, गोरे, स्मार्ट, उच्च प्रतिष्ठित, सुस्थापित, थोक व्यवसायरत, आय लगभग तीस हजार रु० मासिक, इन्कमटैक्स पेयी युवक हेतु अति सुन्दर, सजातीय वधू चाहिए। पूर्ण विवरण प्रथम बार में शीघ्र भेजें। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—रमेश सोनी, प्रभात फार्मा, ६/८/६१, अकब बजाजा, टकसाल, चौक, फैजाबाद—उ०प्र०—२२४००१

५६-क्षत्रिय स्वर्णकार, २५ वर्षीय, एम०एस-सी०, १७३ सेमी०, आकर्षक व्यक्तित्व, उच्च व्यवसायरत, मासिक आय पांच अंकों में, अति सम्पन्न परिवार युवक हेतु लंबी, गोरी, मनोहर, आकर्षक वधू चाहिए। पूर्ण विवरण प्रथम बार भेजें। दहेज-बन्धन नहीं। लिखें—रमेश सोनी, प्रभात फार्मा, ६/८/६१, अकब बजाजा, टकसाल, चौक, फैजाबाद—१

५७-क्षत्रिय स्वर्णकार, सुन्दर, स्मार्ट, २५ वर्षीय, १६५ सेमी०, एजेंसी वितरक, स्वतन्त्र थोक व्यापार, मासिक आय लगभग तेरह हजार रु०, इन्कम टैक्स पेयी युवक हेतु अतिगोरी, सुन्दर, स्लिम, लंबी, वधू चाहिए। दहेज-बन्धन नहीं, हिल स्टेशन वालों को प्राथमिकता। पूर्ण विवरण प्रथम बार में भेजें। लिखें—रमेश सोनी, प्रभात फार्मा, ६/८/६१, अकब बजाजा, चौक, फैजाबाद—उ०प्र०—२२४००१

५८-श्रीवास्तव कन्या २२/१६० सेमी०, सुंदर, स्मार्ट, इंटर कालेज म०प्र० में व्याख्याता हेतु प्रगतिशील विचारों का बैंक अधिकारी, व्याख्याता, प्रोफेसर, इंजीनियर या अन्य योग्य वर चाहिये। दहेज नहीं। विज्ञापन सर्वोत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं०—२६३५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५६-३३ वर्षीया, बंगाली ब्राह्मण, एम०बी०बी०एस०, एम०एस० (गाईनी), सरकारी कार्यरत, डाक्टर कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—लीला मुखर्जी, विधु भवन, तिलका मांझी, भागलपुर, बिहार।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shillong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

१५ अप्रैल '८९, वर्ष ६६, अंक ७

पति विशेषांक

इस अंक का आकर्षण

शारीरिक मिलन : कब सही, कब गलत ? १४
उनकी बेरुखी का कारण आप तो नहीं ? १५
हंसकर मना लीजिए उन्हें १७
बीवी आखिर होती किसलिए है ? १८
अपने पति को स्वस्थ रखिये २५
क्या बातें करते हैं 'वे' पीठ पीछे हमारी ? २६
प्यार पुरुष की नजर में २८
कैसी होती है पति-पत्नी की छेड़छाड़ ? ३०
फैशन, जो पिया को न भाये ४१
पुरुषों की रसोई से ५४
डायटिंग साथ-साथ करें ६९
प्रेम, विवाह, परिवार : बेबाक विचार पुरुषों के ७७
क्या पति भी सताये जा रहे हैं ? ७९
थोड़ी सी बेवफाई तो हमेशा की जुदाई क्यों ? ९२

कथा साहित्य

बदकिस्मत/ मुजफ्फर बुखारी १०
नजारा/ कुर्तुल-एन-हैदर ४४
अधर में लटकी चन्दना/ राजीव कुमार 'रश्मि' ६६
शुक्लपक्षी आकाश/ सावित्री परमार ७२

स्थाई-स्तंभ

आपके पत्र ७/ मेरी सुहागरात ८/ अजब-गजब १२/ व्यंजन ५६/ डॉक्टर सुनिये ६१/ सौंदर्य समस्या ६२/ छींटे और बौछार ६३/ क्रोशिया ८२/ कढ़ाई ८४/ फिल्म जगत ९०/ हवा कुंवारी है ९५/ पाक्षिक फलादेश ९९/ श्रीमतीजी १०३/ दस्तकारी १०४/

आवरण कथा :

२० आवरण कथा: क्या पत्नियां अपने पतियों को सचमुच समझ पाती हैं ?

अधिकांश पत्नियां यह दावा करती हैं कि वे अपने पतियों को बहुत अच्छी तरह समझती हैं, लेकिन क्या यह सच है ?

३६ आप और आपके पति का वार्षिक भाग्यफल

आप और आपके पति के लिए यह वर्ष कैसा रहेगा, जानिये इस लेख के जरिये।

५१ चेहरे के कैनवस पर रंगों का कमाल

मेकअप कला पर एक विशिष्ट रचना।

५२ फैशन: पहनें वो, सुंदर लगे जो

सलवार सूट के कुछ लुभावने नमूने।

—मुखपृष्ठ छाया : डी०आर० यादव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संयुक्त परिवार

'मनोरमा' फरवरी प्रथम पक्ष में प्रकाशित आवरण कथा 'संयुक्त परिवार की वापसी : समझौता या मजबूरी' एक उत्कृष्ट रचना है। यह बात काफी हद तक सही है कि आज अधिकतर लोग संयुक्त परिवार में ही रहना चाहते हैं। किन्तु अब परिस्थितियां इतनी विषम हो गयी हैं कि लड़कों को अकसर ही नौकरी आदि के सिलसिले में अपने माता-पिता के परिवार को छोड़कर अलग स्थान पर रहना पड़ता है।

कुछ हद तक यह बात भी सत्य है कि अपने बूढ़े मां-बाप या अन्य परिवारजनों से सामंजस्य न बैठ पाने के कारण भी कुछ लोग अलग रहने लगते हैं। पर यदि उनके दिल से पूछा जाये तो वे संयुक्त परिवार की ही पैरवी करेंगे। संयुक्त परिवार के अपने लाभ भी हैं। सब मिलजुल कर हंसी-खुशी रहते हैं, एक-दूसरे के सुख-दुख के भागी बनते हैं और जरूरत पड़ने पर काम भी आते हैं। इससे सुरक्षा का भाव भी बना रहता है।

—मणि, कानपुर

सस्ती सब्जी

घर के किचेन गार्डेन में लगी हुई ताजा सब्जी किसे अच्छी नहीं लगती। मैं भी अपने बंगले के बाहर काफी सब्जियां उगा लेती हूं। इस बार सर्दियों में सब्जियां इतनी अधिक हुईं कि पास-पड़ोस वालों और मिलने वालों को जब-तब ताजा सब्जियां भेज दिया करती थी। मैं भी खुश और मिलने वाले भी खुश।

एक दिन जब मैं पड़ोसी महिला के यहां मिलने गई, तो वह कहने लगीं, "आपने इतनी सारी मूली, गाजर, शलजम, पालक वगैरह क्यों भेज दिया? आजकल बाजार में भी ये सब्जियां बहुत ही सस्ती मिल रही हैं।" यही नहीं वह उन सब्जियों के भाव भी बताने लगीं। उनकी बातें सुनकर मन को बड़ा धक्का लगा। सोचने पर विवश हो गई कि प्यार से भेजी गई सब्जी या किसी भी चीज की भला कीमत आंकी जाती है।

—शकीला यामीन, बीकानेर

संवेदना शून्य

कुछ दिनों पूर्व की बात है। मैं एक दुकान से कुछ सामान खरीद रही थी। उसी समय एक ठेले पर सब्जी बेचता हुआ एक व्यक्ति उधर आया और वहीं ठेला खड़ा करके पास ही स्थित नल से पानी पीने चला गया।

तभी एक गाय आकर उस ठेले की सब्जियों को खाने लगी। वहां पर उपस्थित सभी लोग इस दृश्य को केवल देखते रहे। लेकिन कोई भी व्यक्ति उस गाय को हांकने के लिए नहीं गया। मैंने दुकानदार का ध्यान जब इस ओर आकृष्ट किया, तो उसने दौड़कर गाय को भगाया। तब तक ठेलेवाला भी आ गया था।

इस दृश्य को देखकर मुझे दुख हुआ कि एक गरीब व्यक्ति के ठेले की सब्जियों को गाय द्वारा खाता हुआ देखकर भी कोई आगे नहीं बढ़ा।

—कु० प्रीति चटर्जी, गाजीपुर

इंटरव्यू

मेरे पति के एक मित्र अभी अविवाहित हैं। एक दिन मैंने उनसे कहा कि भाई साहब अब तो आप शादी कर ही डालिए। इस पर वह कहने लगे, "भाभीजी, विवाह की प्रक्रिया चल रही है।" तो मैंने उनसे पूछा कि कहीं लड़की देखी है क्या? उनका उत्तर था, "अभी तो इंटरव्यू चल रहे हैं, देखें किसे सफलता मिलती है।" और फिर उन्होंने लड़की देखने तथा उनसे इंटरव्यू लेने के कई किस्से सुनाये।

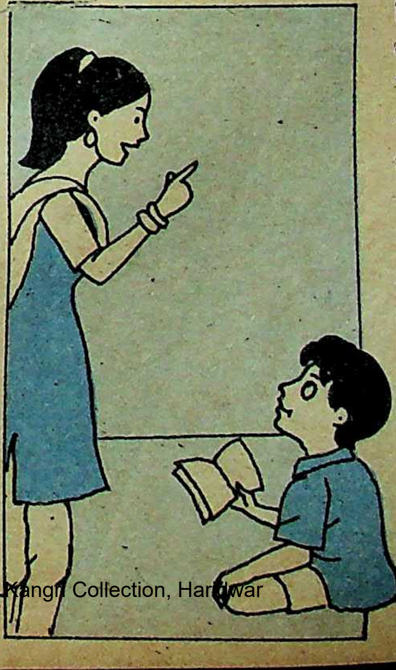
उन्होंने बताया, "मुझे एक लड़की पसंद भी आ गई थी, पर वह मेरे प्रश्नों का उत्तर बेहिचक और

बड़ी निडरता से दे रही थी। मैंने वहां से खिसकने में ही अपनी भलाई समझी, क्योंकि मेरे घर में ऐसी वाचाल लड़की नहीं चल सकती।" मैं उनकी बातों को सुनकर हतप्रभ रह गई कि किसी के प्रश्नों का निडरता से उत्तर देना वाचालता है।

—रंजना शर्मा, जबलपुर

झूठ

मेरे पड़ोस में एक अध्यापक परिवार रहता है। उनका छोटा बेटा मुझसे काफी घुला-मिला रहता है। वह प्रायः थोड़ा सा भी मौका मिलने पर मेरे पास आ जाता है। मेरे पास आते ही उसकी मम्मी चिल्लातीं, "मुन्नू क्या कर रहे हो वहां। चलो पढ़ो बैठकर।" वह भी चिल्लाकर उत्तर देता, "मम्मी मैं दीदी से सवाल



चेक करा रहा हूं।" जब कि वह किताब लिए केवल बैठा रहता।

एक दिन मैं मुन्नू से पूछ ही बैठी, "तुम झूठ क्यों बोलते हो मुन्नू?" इस पर मुन्नू कहने लगा, "दीदी, जब भी मेरी इच्छा खेलने की होती है, मम्मी पढ़ने के लिए ही कहती हैं। हरदम पढ़ना-पढ़ना। इसीलिये चुपके से आपके कमरे में आ जाता हूं और कह देता हूं कि दीदी से सवाल चेक करा रहा हूं।" उसका उत्तर सुनकर मैं चुप रह गयी।

—मृदुला पण्डित, फर्रुखाबाद

अनुचित प्रोत्साहन

अभी हाल ही की बात है। मैं अपने ससुराल मनेन्द्रगढ़ से आ रही थी। मेरे सामने एक परिवार बैठा हुआ था। उनके साथ उनका एक सात-आठ वर्ष का बच्चा भी था। मेरे पति अनूपपुर स्टेशन पर उतरकर एक अखबार खरीद लाये और पढ़ने लगे। अखबार पर छपे फिल्मी विज्ञापन को देखकर वह बच्चा बहुत खुश हुआ और अपनी मम्मी से बोला, "मम्मी मैं इन सभी हीरो-हीरोइन को पहचान लूंगा?" अपने बच्चे की बात सुनकर उसकी मम्मी बहुत खुश हुईं।

मैं मन ही मन सोचने लगी कि उस बच्चे की मां को इस बात के लिए उसे प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए था। इसके स्थान पर वह यदि बच्चे को महान क्रान्तिकारियों और महान विभूतियों के चित्रों को याद रखने के विषय में कहतीं तो यह उसके हित में ही होता।

—रेखा उपाध्याय, सरगुजा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

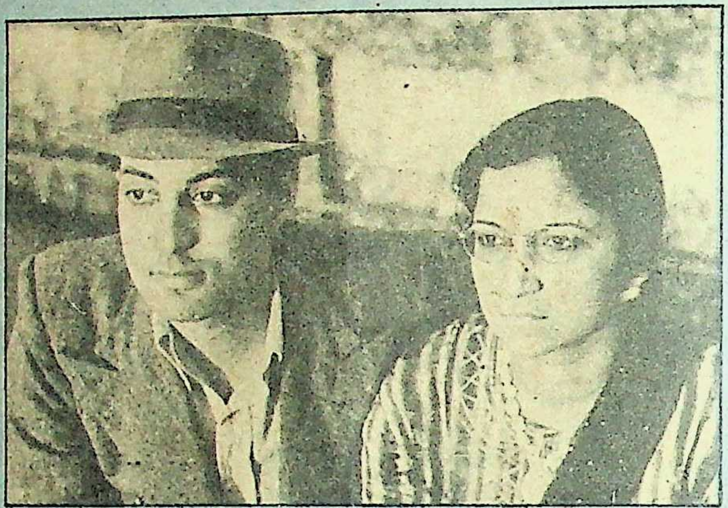
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जंगल में मनी सुहागरात

कालिदास की शकुन्तला मुझे बचपन से ही प्रभावित करती रही है, बड़ा हुआ तो उसके प्रति मेरी जागरुकता और बढ़ गयी। शकुन्तला के बारे में हर उपलब्ध ग्रन्थ को पढ़ गया। कालिदास की शकुन्तला ने ही मेरे विवाह सम्बन्धी निर्णय को अन्तिम समय में बदल दिया था। हुआ यह कि यूनिवर्सिटी की पढ़ाई के दौरान ही एक बार पर्वतारोहण के समय मेरी एक स्विस लड़की से मुलाकात हो गयी। उसके प्रेम में मैं इस कदर दीवाना हो गया था, कि उसके आग्रह पर मैं स्विटजरलैण्ड जा कर उसके साथ घर बसा लेने के लिए तैयार हो गया था। इस बारे में मैं अभी अपने पुरातनपंथी माता-पिता से बात करता, कि सम्भवतः उन्हें मेरे निर्णय की भनक मिल गयी और तुरत-फुरत उन्होंने एक अमीर खानदान की खूबसूरत लड़की पसन्द कर, मेरी अनुपस्थिति में ही, मेरी सगाई कर, विवाह की तारीख मुकर्रर कर दी। विवाह की तिथि से कुछ ही दिनों पूर्व उन्होंने न केवल सारे वाकयात की सूचना दी, बल्कि मां ने आंसू बहाते हुए यह विवाह न होने पर आत्महत्या कर लेने तथा पिता ने घर से बाहर कर देने का निर्णय सुना दिया। यही नहीं, उन्होंने चुपके से उस स्विस लड़की को सही बात बताकर लाहौर से वापस चले जाने की व्यवस्था कर दी।

सम्भवतः उनके इस रवैये के प्रतिकार स्वरूप लाहौर छोड़ देता कि तभी किसी ने मेरी सम्भावित पत्नी का नाम शकुन्तला बतलाया और मेरे बढ़े हुए पांव वहीं के वहीं थमे रह गये और मैंने शकुन्तला के साथ विवाह करने की रजामंदी दे दी। मैंने उसी वर्ष एम०ए० (डबल एम०ए०) की परीक्षा दी थी और शकुन्तला ने बी०ए० की। यह सन् १६४० की बात थी, जब लाहौर में किसी लड़की का बी०ए० करना बहुत बड़ी बात समझी जाती थी।

उस जमाने में 'हनीमून' जैसा प्रचलन आज की तरह नहीं था, न ही आज की तरह कमरों को फूलों से



चरित्र अभिनेता जानकीदास अपनी पत्नी शकुन्तला के साथ: युवावस्था का चित्र

फिल्मी शैली में सुहाग कक्ष सजाया जाता था। रात में एक बजे के बाद ही पति को सुहागरात के लिए कमरे में जाने की अनुमति मिलती थी और चार बजे पत्नी कमरे से बाहर निकल कर नहा-धोकर बड़े जनों के आशीर्वाद लेने के लिए पहुंच जाती थी। मेरे साथ भी ऐसा ही हुआ। मुझे पता था, कि मेरे कमरे के दो दरवाजों एवं पांच खिड़कियों के बाहर कान और आंख सटाये रिश्तेदारों का हुजूम खड़ा है। ऐसे में मैं क्या खाक पलंग पर सिकुड़ी-सिमटी बैठी शकुन्तला के साथ आत्मीयता के क्षण बिता सकता था। मैंने पहुंचकर उससे अपनी शकुन्तला-प्रेरणा के बारे में बतलाया और उससे पूछा, कि हम लोग अपनी सुहागरात जंगल में जाकर मनायेंगे। शकुन्तला सम्भवतः मेरे उस पागलपन पर चौंकी, लेकिन वह भी रिश्तेदारों के आतंक का शिकार थी, इसलिए उसने मेरी बात आंख-मूंद कर स्वीकार कर ली। मैंने तुरन्त एक-एक कर कमरे की सभी खिड़कियों-दरवाजों को खोलकर उसके पीछे छिपे लोगों को हक्का-बक्का कर दिया। वे भागते कि मैं उन्हें पकड़-पकड़कर कमरे के भीतर ले आया और उन सभी को कमरे के भीतर शकुन्तला के साथ बन्द कर बरामदे में आकर सो गया।

अलस्सुबह मां उठकर बरामदे में आयी। मां ने मुझे वहां सोता देख कर उठाया और कमरे में बन्द रिश्तेदारों को आजाद किया। मैंने मां से कहा कि शकुन्तला ने विवाह हो जाने पर देवी के दर्शन की मन्नत मानी थी, इसलिए आज उसे लेकर दर्शन कराने जाना है। मां को मेरा बहाना ठीक लगा और चूंकि रात को सुहागरात बन नहीं पायी थी, इसलिए भी पति-पत्नी को कुछ पल साथ रहने का मौका मिल जायेगा, सोच कर अनुमति दे दी।

हमारे घर से कुछ कि०मी० दूर रावी नदी के तट पर एक घना जंगल था, वहीं पर एक मन्दिर और एक कुटिया थी। मन्दिर और कुटिया सूने पड़े थे। उस जगह को मैंने पहले ही जाकर देख लिया था और वहां की सफाई भी कर आया था। उस मन्दिर के लिए रवाना होते समय मैंने ढेर सारे गजरे खरीद लिए। मैंने शकुन्तला का कालिदास की शकुन्तला जैसे फूलों के गजरों से श्रृंगार किया। उस बियावान जंगल में पहुंचकर शकुन्तला बेहद डर गयी थी और रोने-रोने को हो आयी थी। पर मेरी जिद रखने के लिए मरे-मरे मन से वह सब कुछ कर रही थी, जो मैं कह रहा था। पर बीच-बीच में घर चलने या देर होने पर मम्मी-डैडी के नाराज होने की बात भी कह कर रंग में भंग कर देती। फिर हमने खाना खाया और सुहागरात (दिन) मनाया और सो गये।

हमारी नींद दूर से आती हो-हल्ले की आवाज से खुली तो धुंधलका छाने लगा। 'इतनी देर हो गई, घर पर लोग कितने परेशान होंगे। तुम तो कुछ भी बहाना कर बच जाओगे, लेकिन मैं क्या जवाब दूंगी उन्हें। मेरा तो दिल बहुत धड़क रहा है ... ?' मैंने उसे धीरज बंधाया। फिर कपड़े वगैरह ठीक कर हम लोग रवाना हुए। थोड़ी दूर जाने पर मैंने कुछ सिपाहियों को जंगल के बाहर चहलकदमी करते पाया, तो दूसरा रास्ता पकड़ा। लेकिन फिर भटक गया। तब तक काफी अन्धेरा छा गया था। हम रावी के किनारे निकल आये और तट के किनारे-किनारे चलते हुए मुख्य सड़क की ओर आये, फिर रास्ता पकड़ कर घर वापस पहुंचे, तो रात के ६ बज रहे थे।

घर पर सब लोग बेहद घबराये हुए थे। शकुन्तला के मायके वाले भी आ गये थे। मेरी मां बुरी तरह से रो रही थी। शकुन्तला को देखते ही उसे गले से लगा लिया। चलते समय रास्ते में मैंने अपने मित्र सुरिन्दर सिंह कोहली को भी ले लिया यह बतलाने के लिए कि उसकी जिद पर हम लोग उसके घर चले गये थे। मेरे पिता ने बस मुझे मारा नहीं, लेकिन सबके सामने इतना डांटा और जलील किया कि पूछिए मत।

पर दूसरे दिन तो सचमुच मेरे हाथ-पांव फूल गये। सुबह उठते ही खबर मिली, कि सशस्त्र पुलिस ने बग्गा नामक डाकू को मार डाला था। एक दिन पहले उधर से गुजर रहे एक नवविवाहित ग्रामीण जोड़े को पकड़कर वह उसी झोपड़ी में ले आया था। कल रात में फिर वह उसी मन्दिर पर पहुंचा, तो पहले से घात लगाये बैठी पुलिस ने उसे घेर कर मार डाला। विवाह के अड़तालिस वर्ष बीत जाने के बावजूद इस घटना को यादकर झुरझुरी-सी छूट जाती है।

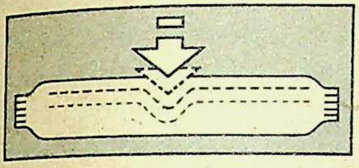
—जानकीदास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

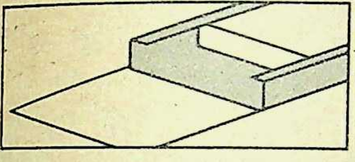
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आ ही गई ! एक बेल्टरहित नैपकिन, जो इतनी बड़ी है कि इसे सुपर कहा जा सके

उस औरत के लिए, जिसे चाहिए बेल्टरहित आराम और सुविधा सुपर साइज़ में– नई स्टेफ्री सुपर. अधिक बढ़िया विशेषताओं के साथ :



सोखने में सुपर : नई स्टेफ्री सुपर एक अधिक लंबी, अधिक चौड़ी और अधिक मोटी नैपकिन है. और इसकी बहुत अच्छी तरह से सोखने वाली भीतरी तहें इस बात का विश्वास दिलाती हैं कि आपकी त्वचा हमेशा आरामदेह और सूखी रहे.



बचाव में सुपर : नई स्टेफ्री में मौजूद नीली प्लास्टिक-शील्ड न सिर्फ़ नैपकिन को नीचे से और अगल बगल से ढंके रहती है बल्कि ऊपर से भी थोडा सा ढंके रहती है... ताकि दाग धब्बे न लगें और बहाव को बाहर आने से बचाए. इस तरह आप निश्चिंत रहती हैं कि आपको परेशानी में डालने वाली दुर्घटना जैसी कोई चीज़ नहीं होगी. कभी नहीं !

सुरक्षा में सुपर : नई स्टेफ्री में हैं तिहरी एड्हेसिव पट्टियां. इससे आपको यकीन होता है कि नैपकिन बिल्कुल ठीक और सही सुरक्षित प्रकार से अपनी जगह पर रहेगी. ना तो हिलेगी, ना खिसकेगी, ना फिसलेगी. नई स्टेफ्री सुपर. अधिक बहाव वाले दिनों के लिए और रात के लिए यह बहुत उपयोगी है.

"यह तो बस हर तरह से सुपर है!"

नई स्टेफ्री सुपर

बेल्टरहित सैनिटरी नैपकिन्स

* स्टेफ्री जॉन्सन एण्ड जॉन्सन यू.एस.ए. का ट्रेडमार्क है

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

OBM/2900/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खां साहब इस सदी के सबसे बदकिस्मत इंसान हैं। क्या-क्या दुःख नहीं झेले उन्होंने। अल्लाह उनकी हालत पर तरस खाये और उनके दिन फिरें। ...एक बेहद दिलचस्प हास्य-व्यंग्य।

बदकिस्मत

मुज़फ्फर बुखारी

खां साहब हमारे प्यारे दोस्तों में से हैं। आप उनकी दुःख भरी दास्तान सुनेंगे, तो कलेजा मुंह को आ जाएगा। दुनिया में यों तो बड़े-बड़े बदकिस्मत लोग पैदा हुए, लेकिन खां साहब जैसा बदकिस्मत इंसान आपको शायद ही दूसरा मिले। उनकी पहली और बुनियादी बदकिस्मती तो यह है, कि इस महाद्वीप में पैदा हो गये, जहां जहालत है, भूख है, बीमारी है और जहां के रहने वाले हर लिहाज से जानवरों से भी बदतर हैं और फिर ऐसे घर में पैदा हुए, जहां दौलत की रेल-पेल तक न थी। उनके अब्बा, (जिन्हें वह 'बाप साला' कह कर याद किया करते हैं) मामूली हैसियत के आदमी थे, जिनकी कुल पूंजी मजंग रोड पर दो कोठियां और कुछ एक दुकानें थीं, जिनकी देखभाल और किराये की वसूली में खां साहब को अनगिनत परेशानियों का सामना करना पड़ा है। बकौल उनके, "बाप साला मेरे लिए परेशानी का सामान छोड़ गया।" आप ही इंसाफ से फरमाइये, कि खां साहब, अगर बिरला या टाटा जैसे किसी खानदान में पैदा हो जाते, तो क्या कयामत टूट पड़ती, लेकिन जब इंसान शुरू से बदकिस्मत हो, तो क्या किया जा सकता है। मुकद्दर अच्छे होते, तो इंडिया में काहे को पैदा हो जाते।

आखिर इंग्लैंड, फ्रांस, अमेरिका वगैरह भी तो इसी भूमंडल पर स्थित हैं। बच्चे वहां भी पैदा होते हैं, लेकिन कमबख्त खुशनसीब होते हैं। खां साहब की तरह बदकिस्मत नहीं।

खां साहब बी०ए० करने के बाद सी०एस०पी० अफसर बनना चाहते थे। इसलिए उन्होंने मुकाबले का इम्तहान दिया, लेकिन इस मुल्क में बदकिस्मती से हर काम रिश्वत से होता है और सिफारिश से, अतः खां साहब को लिखित इम्तहान में ही फेल कर दिया गया। खां साहब ने हिम्मत न हारी और अगले साल फिर इम्तहान दे डाला। इस बार परचे इतने अच्छे हल किये, कि परीक्षक उन्हें कोशिश के बावजूद फेल न कर सके, लेकिन बदकिस्मती ने इंटरव्यू के वक्त आ लिया। इंटरव्यू लेने वाले उनकी शख्सियत और शिक्षा से प्रभावित होने के बजाय ईर्ष्या से जल-भुन गये और उन्हें फेल कर दिया, उनके मुकाबले में नालायक, लेकिन सिफारिशी उम्मीदवारों को पास घोषित कर दिया। इस खुली धांधली पर खां साहब इतने हृदय-विदीर्ण हुए, कि पढ़ाने का पेशा अपनाने का फ़ैसला कर लिया। अतः बी०एड० की डिग्री लेकर एक हाई स्कूल में टीचर लग गये लेकिन बदकिस्मती ने यहां भी पीछा नहीं छोड़ा। तनख्वाह कम थी। चालीस-चालीस मिनट के पांच पीरियड पढ़ाना क्या किसी इंसान के बस की बात है? अन्य अध्यापक तो गपें हांक कर वक्त बिता लेते थे, लेकिन खां साहब बदकिस्मती से अपना फर्ज पहचानते थे और उस स्कूल के लड़के बकौल खां साहब बहुत 'हरामी' थे। खासतौर पर खां साहब की क्लासों में, हैडमास्टर ने, जो उनकी विद्वता से जलता था, चुन-चुन कर शरारती और नालायक लड़के जमा कर दिये थे, ताकि खां साहब तंग आ कर खुद ही स्कूल छोड़ कर भाग जायें। चालीस में से अड़तीस मिनट तो उन्हें खामोश कराने में लग जाते। ज्यों ही लड़के खामोश होते, पीरियड खत्म होने की घंटी बज जाती (कई लोगों का कहना है कि घंटी पहले बजती फिर लड़के खामोश होते)। स्कूल के प्रबंधकों से यह भी न हुआ कि उन्हें फुरसत के वक्त बैठने के लिए अलग कमरा ही दे देते, जिस में एकाध कालीन और दो-चार सोफे होते। उन्हें मजबूरन एक अस्तबलनुमा स्टाफ-रूम में अन्य टीचरों के साथ बैठना पड़ता, जो खां साहब की बातों से लाभान्वित होने के बजाय उन पर उलटा हंसते और अपनी जहालत पर शर्मिन्दा भी न होते। आखिर एक दिन हैडमास्टर की साज़िश कामयाब हो गयी और उसके उकसाने पर लड़कों ने खां साहब की कक्षाओं का बायकाट कर दिया। खां साहब ने तैश

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में आ कर इस्तीफा दे दिया, लेकिन आते वक्त हैडमास्टर को वह बेभाव की सुनायीं, कि उसकी तबीयत झक्क हो गयी। अब खां साहब ने एम०ए० की तैयारी कर के इम्तहान दे डाला। बदकिस्मती से यूनिवर्सिटी में पहली पोज़ीशन तो हासिल न कर सके। फिर भी पास हो गये और कुछ माह बाद एक स्थानीय कालेज में बतौर लेक्चरार लग गये, लेकिन मुकद्दर की स्याही फिर भी कम न हुई। तनख्वाह यद्यपि पहले से ज्यादा थी, उठने-बैठने को अलग कमरा भी मिल गया, तथापि चपरासी एक भी न मिला। हुकूमत से यह तक न हुआ कि जी०ओ०आर० में कोठी ही रहने के लिए दे देती—(खां साहब की अपनी कोठियां किराये पर उठी हुई थीं, जिनके वासी बदकिस्मती से खाली करने पर रजामंद न थे)। कालेज आने-जाने की समस्या भी खासी संगीन थी। कालेज की अपनी कोई बस नहीं थी। ए०जी० आफिस वाले कार खरीदने के लिए पेशगी रुपये नहीं देते थे। मजबूरन खां साहब को अपने व्यक्तिगत स्कूटर पर कालेज आना पड़ता। लेक्चररशिप में एक खराबी यह थी, कि ऊपर की आमदनी के अवसर न होने के बराबर थे। ले-दे कर कभी-कभार इंटर, बी०ए० की कापियां मिल जातीं, जिनका मुआवजा नाम-मात्र था। अतः खां साहब कापियों पर महज़ सरसरी नज़र डाल कर नम्बर लगा देते। जल्दी ही खां साहब इस पेशे से भी बद-दिल हो गये। भला यह भी कोई पेशों में पेशा था। न कोठी, न कार, न चपरासी, न टेलीफोन, न रोब, न दबदबा। हालांकि मैजिस्ट्रेटों को यह सब कुछ मुहैया था।

तंग आ कर खां साहब ने पी०सी०एस० का इम्तहान दे डाला। पास भी हो गये और मजिस्ट्रेट भी हो गये, लेकिन वाह री बदकिस्मती। तू ने यहां भी पीछा न छोड़ा। आये दिन ट्रांसफर हो जाते। एक जगह जम कर बैठ न पाते, कि दूसरी जगह जाने का हुक्म मिल जाता। छोटी-छोटी बातों पर जवाब तलबी करने वाले एक नहीं, कई एडीशनल डिप्टी कमिश्नर, डिप्टी कमिश्नर, सैक्रेटरी, हाई कोर्ट! जिंदगी यातना बन कर रह गयी। एक बार हाईकोर्ट ने तौहीने-अदालत के सिलसिले में तलब कर लिया। हाथ जोड़ कर माफी मांग कर जान छूटी। अदालत में बेचारे खां साहब को इतना काम करना पड़ता, कि मुश्किल से पैसे जेब में डालने की फुर्सत मिलती। सारा दिन ऊट-पटांग किस्म के मुकदमे सुनने पड़ते। वकीलों की बातें अपनी जगह परेशानकुन होतीं। घर जा कर एक सीनियर वकील की मदद से मुकदमों के फैसले लिखने पड़ते। वह वकील लोगों से पैसे ले कर अपनी मर्ज़ी के फैसले लिखवा लेता और बद-दयानत इस हद तक कि अकसर खां साहब के हिस्से के पैसे भी खुद ही हज़म कर लेता। समस्याओं की सूची यहीं खत्म नहीं होती। कभी-कभार शहर में हंगामी ड्यूटी लग जाती। ईद के दिन लोग तो ईद की नमाज पढ़ रहे होते और खां साहब मस्जिद के बाहर ड्यूटी दे रहे होते। जिंदगी एक मशीन बन कर रह गयी। खां साहब लेक्चररशिप के जमाने की फुर्सत याद करते और आहें भरते।

रोमांस और शादी के सिलसिले में भी खां साहब खासे बदकिस्मत साबित हुए। एक अरसे तक वह महबूबा की तलाश में प्रयत्नशील रहे। न मिली, तो बीवी की तलाश शुरू हुई, जो आज तक खत्म नहीं हो सकी। रिश्ते तो बहुत आ रहे थे, लेकिन ढंग की लड़की नहीं मिल रही। बदकिस्मती से लड़की अगर खूबसूरत है, तो एम०ए० पास नहीं। एम०ए० है, तो लम्बी नहीं। लम्बी है, तो पतली नहीं। पतली है, तो अमीरज़ादी नहीं। अमीरजादी है, तो शरीफज़ादी नहीं। शरीफजादी है, तो गोरी नहीं। गोरी है, तो सांवली नहीं वगैरह-वगैरह। शायद अब तो आपको यकीन आ गया होगा, कि खां साहब इस सदी के बदकिस्मत-तरीन इंसान हैं। अल्लाह, उनकी हालत पर तरस खाये और उनके दिन फिरें।

प्रस्तुति : सुरजीत

अजनबी शहर में गहरी पहचान

शादी के तुरन्त बाद मुझे अपने पति के साथ जमशेदपुर जाना पड़ा। एक नये शहर के बारे में तमाम आशंकाएं उठ रही थीं—कैसे होंगे लोग? कैसे होंगे पड़ोसी? मेरा दुर्भाग्य कि नये शहर में पहुंचने के महीने भर बाद ही मुझे अल्सर हो गया। इस समय तक अड़ोस-पड़ोस के लोगों से मेरा बहुत ही सीमित परिचय हो पाया था। बीमार होने के बाद मुझे अस्पताल में एक प्राइवेट-वॉर्ड में भर्ती करा दिया गया। चूंकि जमशेदपुर में मेरे पति और मैं दो लोग ही थे, हमारी पूरी गृहस्थी उस प्राइवेट वॉर्ड में सिमट आयी थी। जब मेरी हालत सुधरने लगी तो पति महोदय वहीं से फैक्ट्री जाया करते थे। आठ दिन में वे घर भी हो आया करते थे। मुझे ठीक होने में लगभग सवा महीने लग गये।

ठीक होकर जब मैं घर की ओर अपने पति के साथ आ रही थी तो जहां मुझमें अपने स्वस्थ्य होने का उल्लास था, वहीं मन में यह चिन्ता भी थी कि इन सारे दिनों में घर कबूतरखाना हो गया होगा और सामने का लॉन एक जंगल।

मैंने गेट खोला तो मेरे सामने एक आश्चर्यलोक था—कटी हुई घास। तरतीब से रखे गये गमले। गमलों में पानी। बाहर की खिड़कियां साफ-सुथरी। बरामदे में धूल का एक तिनका भी नहीं। धुले-धुले बॉटल ब्रश, कनेर, डेहलिया और गुड़हल। मैं चकित थी—क्या मेरे घर पर किसी ने कब्जा कर लिया है? मैंने पत्र पेटिका में हाथ डाला, तीन-चार चिट्ठियों में एक ग्रीटिंग कार्ड भी था। उसमें लिखा था, 'स्वस्थ होने की बधाई।' आपके घर में आपका स्वागत है।" मैं भावुक हो उठी। पता लगा मेरी पड़ोसिन श्रीमती शैला दत्त ने अपने नौकर की मदद से मेरे लॉन, बरामदे, खिड़कियों को दुरुस्त किया था। दरअसल जब वे दो-तीन दिन पहले मुझे अस्पताल में देखने आयी थीं तो उन्होंने मेरे अस्पताल से डिस्चार्ज होने की तारीख पूछी थी। और उसी के अनुसार उन्होंने मेरे घर को ही मेरे लिए उपहार के रूप में प्रस्तुत कर दिया था।

इतने मानवीय और भावमय स्वागत से मैं सचमुच अभिभूत थी। श्रीमती शैला दत्त का अपनापन एक गहन और अनुभूतिमय परिचय था।

—महिमा महाजन

उपयोगी उपाय

०सिल्क की साड़ी धोते समय आधी बाल्टी पानी में २ छोटा चम्मच ग्लिसरीन मिलाकर साड़ी धोयें। इससे सिल्क में पड़ी सिलवटें दूर हो जायेंगी।

०पीतल के बर्तनों को चमकाने के लिए बारीक कुटा, हुआ ईंटे का चूरा और बीज निकली, गीली इमली का प्रयोग करें। ईंटे का चूरा और गीली इमली को मिलाकर उससे बर्तनों को साफ करें। थोड़ी देर बाद बर्तनों को पानी से धोकर मुलायम कपड़े से पोंछकर सुखा लें। राख और वाशिंग पाउडर सूखा मिलाकर बर्तन चमका सकती हैं।

०आइसक्यूब को पॉलीथिन बैग में भरकर फ्रीजर में रखें। इस तरह आपको हमेशा बर्फ तैयार मिलेगी। जब भी बर्फ की जरूरत पड़ेगी आप ट्रे को खाली करने, उसमें पानी भरने की मेहनत से बच जायेंगी। अगर घर में पार्टी हो तो घर में आपको अतिरिक्त बर्फ मिल सकता है।

०अगर खाना खाते समय आपके कपड़े पर शोरबा गिर जाए और उसका दाग पड़ जाए तो उस पर आधा नीबू का टुकड़ा मलकर धूप में सूखने दें। बाद में साबुन और पानी से धो डालें।

०खाना रखने की आलमारी से कॉक्रोच हटाने के लिए उसमें खीरे के कुछ छिलके रखें।

०अगर आपके जूते अंदर से गीले हो गये हों तो उसमें अखबार को गोल-गोल करके पूरे जूते में मोड़कर रख दें। अखबार पूरा पानी सोख लेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिगड़े बालों ने काम बिगाड़ा

शौक अच्छी चीज है और बालों को कटाना भी बुरा शौक नहीं है। लेकिन शौक को सनक की इस हद तक भी नहीं पहुंचाना चाहिए कि बाल अगर आपके मन मुताबिक न कटें तो आप बाल काटने वाले की गर्दन ही काट दें।

कोलोरैडो के डेनवर नामक स्थान की बात है। बालों को सजाने संवारने का शौक करने वाले एक हजरत रॉबर्ट विलिस नाम के नाई की दूकान पर आये। विलिस ने बाल काटना शुरू किया। ग्राहक बालों के मामले में कुछ अतिरिक्त संवेदनशील जान पड़ता था। बाल खत्म होते होते शौकीन ग्राहक को लगा कि नाई की कसंची उसके मन के मुताबिक नहीं चली है और उसने कुछ ऐसे जरूरी बाल काट दिये हैं जो शौकीन के सौंदर्यशास्त्र के अनुसार नहीं काटे जाने थे।

बालों के शौक को सनक की हद तक ढोने वाला ग्राहक घर पहुंचकर तरह-तरह से आदमकद शीशे में अपने बालों को देखता था और गुस्से से बिफरता था। उसको लगता था कि बाल को घास की तरह बेरहमी के साथ काटा गया है। वह अपने गुस्से को जब्त नहीं कर सका और उसने बाल बिगाड़ने वाले का हुलिया बिगाड़ने की ठान ली। बंदूक लेकर वह नाई के घर पहुंचा और मनपसंद बाल न काटने वाले बेचारे विलिस के शरीर में उसने छः गोलियां उतार दीं।

अब इस भले आदमी को कौन समझाता कि भइया बीस दिन एक महीने में बाल फिर बढ़ आते। फिर आप उन्हें जिस तरह चाहते कटवाते या मुंड़वाते। लेकिन बर्खुरदार को तो बेताबी थी। एक आदमजात को अल्लाताला के पास रवाना कर दिया और खुद जेल में दाखिला ले लिया शायद इस उम्मीद में कि जेल की जलवायु बालों की फसल के लिए मुफीद रहेगी।

जेबकतरो! सावधान!

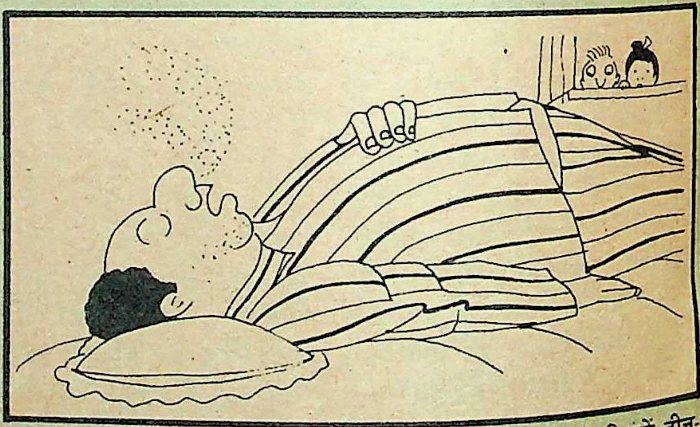
अब किसी चीज का कोई भरोसा नहीं और जब किसी का भरोसा नहीं तो इस बात का भी क्या भरोसा कि किसी की जेब में क्या मिल जाये।

श्रीलंका का हाल का वाकया है। कुछ सुरक्षा सैनिक सडक पर खड़े होकर आने जाने वालों की तलाशी ले रहे थे। एक सैनिक तलाशी लेते लेते अचानक उछल पड़ा। पता लगा जिसकी तलाशी ली जा रही है उसकी जेब में कोई चीज सुगबुगा रही है। यह चीज हाथ भर की जान पड़ती थी। सैनिक का भी साहस नहीं हुआ कि संदिग्ध व्यक्ति की जेब में वह हाथ डाल दे। सो उन जनाब से कहा गया 'जनाबे आला, वह जो आपकी जेब में है और खदर-बदर कर रही है, उसे सामने प्रकट करें।'

जब उसकी जेब की चीज प्रकट हुई तो सब चकित थे और आतंकित भी। यह एक मगरमच्छ का बच्चा था। इस घटना से जेबकतरो को विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए।

जेब काटने की प्रक्रिया में यदि जेब में बैठे किसी मगरमच्छ के शिशु ने उसकी उंगलियां काट लीं तो नाहक बेचारा अपनी हुनरदार उंगलियों से महरूम हो जायेगा और रोजगार से हाथ धो बैठेगा।

बाप रे खर्राटे



कुंभकर्ण की नींद और खर्राटों की भारतीय महाकाव्यों-पुराणों में काफी चर्चा है। कनाडा के मार्क हेब्बार्ड कुंभकर्ण की तरह छः महीनों तक तो नहीं सोते लेकिन उनके खर्राटे पूरे राक्षसी हैं। मार्क अपने खर्राटों से घरवालों की ही नहीं पूरे मुहल्ले की नींद हराम कर देने की कुव्वत रखते हैं। मार्क के खर्राटों की घरघराती आवाज कूड़ा ढोने वाले ट्रक या रॉक बैण्ड या आरा मशीन की आवाजों से थोड़ा ही कम ठहरती है।

मार्क एक ऐसी बीमारी से पीड़ित बताये गये हैं जिसमें बीच-बीच में सांस का क्रम टूटता है और फिर मार्क बहुत तेजी से सांस लेते हैं। मार्क के गले में भी खराबी है। गले की खराबी और तेज सांस मिलकर विस्फोटक खर्राटे पैदा करते हैं और मार्क के खर्राटों को खबर बनाते हैं।

अब हो सकता है कि मार्क का यह शारीरिक विकार ही उन्हें अमर बना दे क्योंकि माना यह जा रहा है कि मार्क दुनिया के सबसे तेज खर्राटा पैदा करने वाले मनुष्य-पुत्र हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

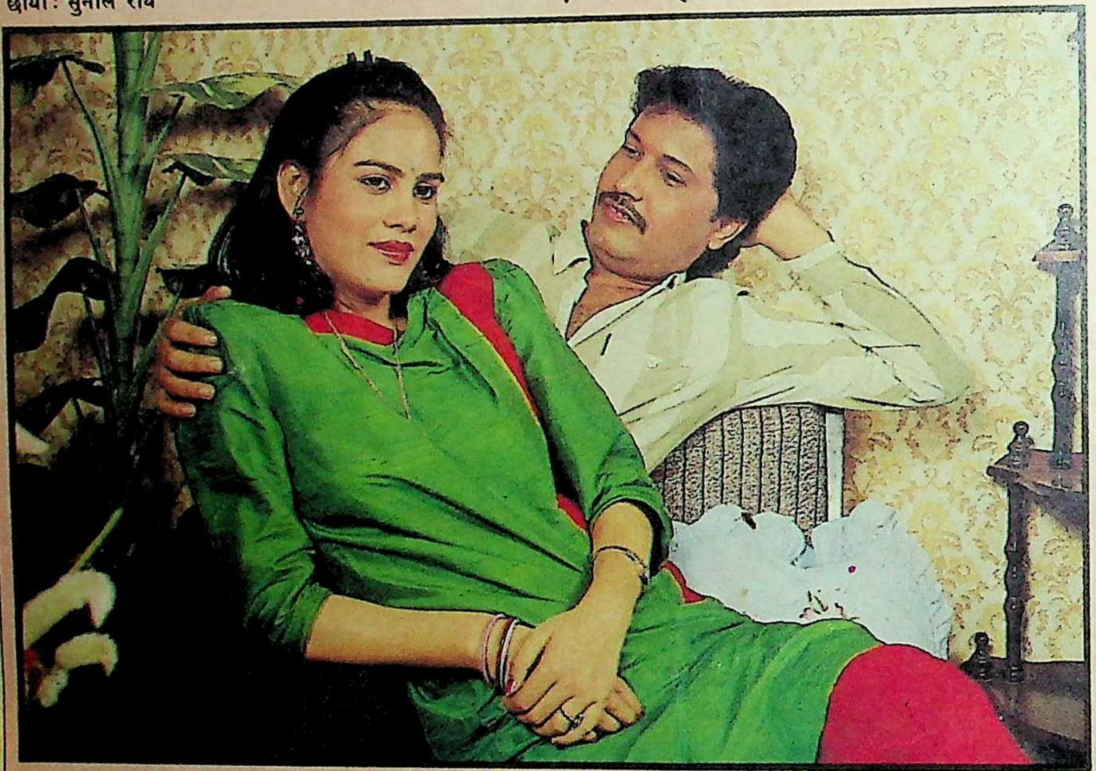
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शारीरिक मिलन : कब सही, कब गलत ?

दाम्पत्य-सुख का आधार है सेक्स। प्यार की अभिव्यक्ति है सेक्स। पर कभी-कभी जाने-अनजाने इसका दुरुपयोग भी हो जाता है। आइए, देखें, शारीरिक मिलन के वे कौन-से रंग-ढंग हैं, जिनके कारण प्यार में दरार पड़ सकती है?

छाया: सुनील रॉय



सेक्स के विषय में एक सामान्य ज्ञान या धारणा यही है, कि यौनेच्छा का प्रबल ज्वार उठने पर अपने प्रिय से शारीरिक मिलन की तीव्र आकांक्षा के कारण ही सहवास किया जाता है।

किस्से-कहानियों और रोमांटिक उपन्यासों में सेक्स की कामना में डूबा नायक तेजी से धड़कते हृदय, शिराओं में सनसनाते रक्त, आंखों में मद के डोरे लिए अपनी प्रिया की ओर बढ़ता है और उधर उसकी प्रिया के सांसों के झोंकों से उठते-गिरते वक्षस्थल, आमंत्रण के लिए अधखुले होंठों, तिरछी चितवन के वाण चलाती उसके स्वागत के लिए तत्पर रहती है। इस तरह के चित्रणों में सेक्स का बस एक ही उद्देश्य दिखाई पड़ता है और वह है उत्कट शारीरिक प्यास की तुष्टि, जिसे 'पैशनेट लव' भी कह सकते हैं, लेकिन सहवास बस यही सब नहीं, अगर ऐसा हो तो शादी के बाद दो-तीन साल के भीतर ही पति-पत्नी का यौन ज्वार उतर जाये और वे फिर दूर हो जायें। सहवास केवल शरीर की जरूरत को पूरा करने के लिए नहीं किया जाता। सहवास अपने प्रिय की समीपता का आनंद होता है। सहवास निरंतर प्यार की गारंटी है। यह मानसिक और शारीरिक दोनों ही प्रकार का आराम देता है। यह अकेलेपन व तनाव को दूर करता है। यह दोनों पार्टनर को आश्वस्त करता है, कि वे एक-दूसरे को चाहते हैं और इस एहसास से बढ़कर दुनिया में भला और क्या एहसास हो सकता है?

पर हममें से बहुत से लोग कभी-कभी अज्ञानतावश सहवास या सेक्स के कुछ और ही कारण समझ बैठते हैं और वैसे ही व्यवहार भी कर बैठते हैं और तब सेक्स आनंद नहीं, बल्कि कड़वाहट बनकर रह जाता है।

अधूरे मन से, बदले की भावना से या मजबूरी समझकर किया सेक्स धीरे-धीरे पति-पत्नी के बीच की गर्माहट, तादात्म्य और प्यार को चुका डालता है।

आइये, देखें कि सहवास के वे कौन से रंग या ढंग हैं, जिनके कारण प्यार में दरार पड़ सकती है, इनसे बचकर ही रहना होगा।

जोर-जबरदस्ती

इस माध्यम से किया सेक्स बलात्कार की श्रेणी में ही रखा जा सकता है, प्यार की नहीं। दबाव या मजबूरी की वजह से अपना शरीर सौंप देना किसी दृष्टि से देह का आनंदायक मिलन नहीं। थकी-हारी, तनावग्रस्त, बीमार या अन्य किसी कारण से चिंतित पत्नी को सहवास के लिए मजबूर करके पति आइन्दा सेक्स से उसे बेजार ही कर देता है, उत्तेजित नहीं। इसी तरह की स्थिति पति के साथ भी हो सकती है। ऐसे में पहल करने वाला पार्टनर ही दोषी माना जायेगा। सेक्स रजामंदी या दोहरी स्वीकृत से ही सफल हो सकता है। इस विषय में एक बारीक-सी बात और ध्यान देने वाली है—सहवास के समय शारीरिक तौर पर अधिक उत्तेजित न दिखने वाले साथी को धिक्कारिये नहीं, वह उत्तेजना के स्थान पर प्यार महसूस कर सकता है, इसीलिए आपके साथ सहयोग कर रहा होता है। उत्तेजना न सही, प्यार तो है।

सेक्स और सौदा

चौंकिये नहीं, सेक्स को सौदेबाजी का माध्यम भी बनाया जाता हैं। पति से कुछ हासिल करना हो तो उसे शरीर सौंपने वाली पत्नियां भी हैं और ऐसे पति भी। ऐसे लोग मानो वेश्यावृत्ति ही करते हैं। पति को मुट्ठी में रखनेवाली पत्नियां सेक्स को अपना अस्त्र बना लेती हैं। 'मुझे यह चाहिए, ला दें, नहीं तो पास न आयें।' ऐसा कहकर पति को धमकी देने वाली पत्नी सेक्स के बदले परिवार में अधिक आधिपत्य या पैसा या चीजें पा लेने का प्रयास करती है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और सफल भी हो जाती है, लेकिन इसे सेक्स का दुरुपयोग ही कहा जायेगा। कालांतर में ऐसी सौदेबाजी चलती नहीं, ऐसी पत्नी की चालबाजी से त्रस्त पति बढ़ती उम्र में उसके चंगुल से बचकर उसे अकेला व खीजता भी छोड़ सकता है।

सेक्स और प्रतिशोध

बदले की भावना से किया गया सेक्स अनुचित है। किसी पति या पत्नी पर जब यह रहस्योद्‌घाटन होता है, कि उसका पार्टनर उसके प्रति वफादार नहीं, तो प्रतिशोध की भावना से जलकर वह भी किसी दूसरे के साथ सहवास करने लगे, तो परिणाम सुखद न होगा। जिस दूसरे पात्र को उसने चुना है उसके प्रति कोई लगाव न रहने पर भी उसे प्रतिशोध का अस्त्र बनाकर उसकी भावनाओं एवं शरीर से खेलना अन्याय है। कई विवाहित पति, पत्नी की बेवफाई से तंग आकर दफ्तर या बाहर किसी भोली, उम्र में छोटी लड़की को इस काम के लिए चुनकर उसे सेक्स का पार्टनर बना डालते हैं, लेकिन ऐसे संबंधों का अंत सुखद नहीं होता, कम-से-कम हमारे परिवेश में तो नहीं। प्रतिशोध की ज्वाला को शांत करने के लिए किसी अन्य को अस्त्र बना डालना स्वार्थ है। बेवफा पति से आहत पत्नियां भी अक्सर ऐसा ही कर डालती हैं।

सेक्स और अपराधबोध

प्रतिशोध के बिन्दु से ही कभी-कभी जुड़ा रहता है अपराधबोध और उसे कारण बनाकर भी सेक्स किया जाता है, पर यह भी सेक्स का दुरुपयोग है। बेवफा पति या पत्नी बाहर रंगरेलियां मनाकर जब लौटते हैं, तो कभी-कभी पार्टनर से बेहद लगाव, सहृदयता व प्यार का इजहार करते हैं। अपने अपराध को छिपाने की चेष्टा में ऐसे लोग अपने पार्टनर से काफी अंतरंगता से सहवास करते हैं, मानों उसकी आंखों में धूल झोंककर अपने व्यभिचार पर पर्दा डालते हैं। पर ऐसा सहवास अपने जीवनसाथी का अपमान है भरोसा करनेवाले, सच्चाई से अछूते पार्टनर के साथ सेक्स का यह ढोंग उसका दुरुपयोग है और परिणाम होता है दुःखद। एक बार भांडा फूटने पर आत्मसम्मानी जीवनसाथी शायद कभी माफ न करेगा। ऐसे में अलगाव निश्चित है।

झगड़े के बाद सेक्स

कहते हैं झगड़े के बाद का प्यार बड़ा मधुर होता है, लेकिन सच पूछिए, तो यह स्वाभाविक नहीं। झगड़ा करने के बाद विचार-विमर्श करके झगड़े की जड़ को ढंग से समझना उसका निदान करके, फिर उपचार ढूंढ़ना और उस पर अमल करना ठीक है, न कि तूफानी सहवास के द्वारा उसे रफा-दफा करना। बिना बोले, बिना मन का गुबार निकाले, केवल शारीरिक ज्वार के माध्यम से सोचना कि झगड़ा या उसकी कड़वाहट दूर हो गयी है, गलत है। सेक्स, सुलह के बाद किया जाये, तो एक अच्छा कदम है पर केवल सेक्स सुलह का एक खराब विकल्प है। सेक्स मीठे शब्दों या सच्चे मनोभावों का विकल्प कभी नहीं बन सकता।

कई रूखे पति ऐसे भी होते हैं, जो सहवास करते हैं, बच्चे भी हो जाते हैं, लेकिन पत्नी से प्यार के दो मीठे बोल नहीं बोल पाते। कभी जब पत्नी शिकायत करे, तो कहेंगे, "क्यों? क्या कमी है मुझमें, पति का धर्म निभाया है, बच्चे दिये हैं तुम्हें?"

उपन्यासों, कहानियों और वास्तविक जीवन में ऐसे जीवनसाथी होते हैं लेकिन इनके संपर्क में पत्नी को जिस मानसिक यंत्रणा का अनुभव होता है, वह भी किसी से छिपा नहीं। 'साहब बीवी और गुलाम' की छोटी बहू, 'श्रीकान्त' की अनन्दा दी या राजे रजवाड़ों के रनिवासों में सड़ती तमाम पत्नियां यही सब कुछ सहती रहीं।

—मनोरमा स्पेशल सेल

उनकी बेरुखी का कारण आप तो नहीं?

पत्नी की बेरुखी ही कारण बन जाती है पति के असंतोष का, उसके डिप्रेशन का या उसके भटक जाने का। ऐसी परिस्थिति में क्या किया जाय?

छायाः डी०आर० यादव

उत्तेजना से कांपती अंगुली से डायल घुमाया और आनंद की आशा में दहकते गाल को रिसीवर से सटा लिया। सारा जिस्म मानो एक कान बन उठा। बस, एक मीठी नस-नस को झनझनाने वाली आवाज सुनने के लिये कि "यस?" पर एक क्षण बाद ही एक ठंडा स्वर कान को चीर गया "रांग नम्बर!" दूसरे छोर पर रिसीवर की निर्मम 'खटाक' ने दिल पर हथौड़ी ठोंकने का काम किया, लेकिन दीवानगी की हद यह थी कि क्षणों तक 'रांग नम्बर' हवा में ही तैरता रहा। दिल ने उसे स्वीकार ही नहीं किया और जब किया तो सारा जिस्म निढाल हो गया, तेजी से दौड़ता ठाठें मारता खून थम गया।

सेक्स के लिये डायल घुमाने पर जब इसी तरह 'रांग नम्बर' मिले, तो यही सब होता है, जो ऊपर वाली 'कॉल' में हुआ। सम्पर्क न हो पाने की निराशा बड़ी गहन होती है। 'न' या उदासीनता या ठंडेपन का 'रांग नम्बर' बडी मार्मिक पीडा देता है।

जन्म-मृत्यु के समान जीवन का तीसरा अहम् तथ्य है—सेक्स। यह इतना आत्मीय, इतना आवश्यक, इतना आतंरिक विषय है, कि इसको लेकर न जाने कितने सपने भी बुने जाते हैं, तो उलझनें भी। सेक्स सपने की तरह रूमानी तो होता ही है, लेकिन शारीरिक सुख के रूप में एक ठोस वास्तविकता भी है। यह 'फैंटेसी' भी है और वास्तविकता भी। पहले की बात और थी, पर आज सेक्स को लेकर न कोई कुंठित होता है न शर्मिन्दा। औरतों के मामले में तो स्थिति आज बहुत बदल चुकी है। प्यार और सेक्स की चर्चा स्वस्थ और स्वाभाविक समझी जाती है। औरत को खूबसूरत और आकर्षक या सेक्सी लगने की पूरी छूट है और सुविधा भी। वह स्वतंत्र है अपने रख-रखाव में, परिधान चयन में प्रसाधन के उपयोग में। व्यायाम, नृत्य, योग द्वारा शरीर को आकर्षक बनाया जा सकता है। सुन्दर दिखने की अब कोई उम्र विशेष नहीं रह गयी है। जब तक चाहें सुन्दर लगें,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्यार करें या सहवास करें।

आज सेक्स के साथ प्रजनन की समस्या भी नहीं है, उसे तो गर्भ-निरोधक उपकरणों ने नियंत्रित कर लिया है।

पर ऐसे में भी जब 'रांग नम्बर' मिल जाये, यानी कभी पति उदासीन तो कभी पत्नी तो एक अस्थायी बवंडर खड़ा हो जाता है। इस विषय में हम एक ही बात कहेंगे कि मौसम बदलता है सेक्स का भी, मिजाज बदलता है दो चाहने वालों का भी।

चाहत, सहवास की ललक, सम्पर्क की उछाह कभी तेज कभी धीमी और कभी राख भी हो सकती है, लेकिन ऐसे में पुरुष को निकम्मा, नपुंसक या निर्जीव कह देना या मान लेना या स्त्री को ठंडी, बर्फ सुन्दरी, या मशीन बना डालना एकदम असंगत होगा।

सहवास शारीरिक ही नहीं, मानसिक प्रक्रिया भी है, जब मन ठीक न हो तो सहवास अधूरा या खोखला यानी न के बराबर होगा।

अचानक 'न' की स्थिति आ जाये, तो समझिये कि इसके पीछे कोई गम्भीर कारण है। अगर इस बार हम इस सम्बन्ध में एक पत्नी के व्यवहार को ही जांचें-परखें, तो गलत न होगा, क्योंकि हमने महसूस किया है, कि कई बार पत्नी की नासमझी या बेरुखी से ही सेक्स सम्बन्ध कड़ुवाहट से भर उठता है। पत्नी की बेरुखी ही कारण बन जाती है पति के असंतोष का, उसके 'डिप्रेशन' का या उसके भटक जाने का। पत्नी की बेरुखी दो प्रकार की हो सकती है—

- केवल नाटक मात्र।
- या अनेक कारणों से उपजी असमर्थता के कारण।

बेरुखी का ढोंग करके पति को जलाना या तरसाना, नीचा दिखाना या उसे वश में कर लेना भी कई स्त्रियों का स्वभाव होता है लेकिन इसके विपरीत गिरते स्वास्थ्य या आर्थिक तंगी, प्रतिकूल वातावरण, परिवार के सदस्यों से मनमुटाव के कारण उत्पन्न हताशा के कारण सेक्स से अरुचि हो जाना भी सम्भव होता है। ऐसे में एक स्त्री का जीने का उछांह ही जब पथरा जाता है, तो सेक्स की कौन कहे!

गिरते स्वास्थ्य और देह व रूप के मामले में लापरवाही बरतने से आपसी सम्बन्ध सोलह आने बिगड़ते हैं और इसमें दोष स्वयं पत्नी का है। आम भारतीय पत्नियां 'रूखा-सूखा' खाने को 'मोटा-झोटा' पहनने में ही अपना सौभाग्य समझती हैं। ऐसे में पति को रिझा सकने या प्रेमपाश में बांधे रखने की आशा करना व्यर्थ है, और यदि ऐसा नहीं हो पाता, तो पत्नी को अपना रख-रखाव बदलना पड़ेगा। ठंडे सेक्स सम्बन्ध की शिकायत या पति के पहले जैसे 'मजनूं' न बने रहने का उलाहना देना स्वयं अपनी कमजोरी को ढकना ही होगा।

मूडी, अति भावुक या बहुत महत्वाकांक्षी पत्नियां भी अपने व्यवहार के कारण स्वयं पति से दूर चली जाती है, लेकिन उलाहना यही देती हैं कि 'हमारे 'ये' तो अब पहले जैसे नहीं रहे।' पति में सेक्सी सिने स्टार या पॉप सिंगर, टार्जन या कामदेव की छवि ढूंढने वालियां भी पति से संतुष्ट नहीं रहतीं, न पति उनसे। पति की तनिक-सी 'इमेज' इधर-उधर हुई नहीं, कि वे सिर धुनने लगती हैं। हर वर्षगांठ पर फूल, परफ्यूम साड़ी या कीमती गहना न पाने पर कलह करती हैं और अपने उलाहनों से अपने प्यार व आनंददायक सहवास का गला घोंट डालती हैं।

कहते हैं, पुरुषों पर कभी-कभी नपुंसकता का दौरा भी पड़ता है, यह तनाव या मानसिक दबाव के कारण होता है। प्रसिद्ध अमरीकी लेखक अर्नेस्ट हेमिंग्व ने भी इसे स्वीकारा है। ऐसी स्थिति में पति की असमर्थता के प्रति हमदर्दी दिखाने या उसे सामान्य बनाने की कोशिश न करके, उसकी भर्त्सना करना, बहुत बड़ा अन्याय होगा।

प्रसव के बाद सहवास के लिये शरीर तैयार न हो, तब तो बात और है, लेकिन डाक्टर द्वारा अनुमति मिल जाने पर भी अपनी काल्पनिक कमजोरी या बच्चे को ढाल बनाकर सहवास से मुंह मोड़ना ठीक नहीं।

सेक्स से मुंह मोड़ना या पति के प्रति बेरुखी दिखाने के पीछे कुछ युवतियों का अहंकार भी काम करता है। कुछ युवतियां शुरू से ही आधिपत्य जमाना पसंद करती हैं, झेलना नहीं। सहवास उन्हें गुलामी-सा लगता है, एक सुखद अनुभव नहीं। ऐसी पत्नी का पति यदि उससे विमुख हो जाये, तो इसमें कोई आश्चर्य नहीं।

इन उपरोक्त कारणों से उपजी पत्नी की बेरुखी पति को, सहचर से अजनबी बना डालती है। दोनों के बीच पहले सम्वाद समाप्त होता है, फिर सहवास। देखा जाये तो प्यार का सम्वाद ही सहवास है।

इनके अतिरिक्त पत्नी के स्वभाव का छिछलापन, शक्कीपन, ईर्ष्यालुपन या फूहड़पन सभी कुछ पति को खिजाते हैं, रिझाते नहीं। काया को बेडौल बना डालना, न शृंगार करना, न ढंग से कपड़े पहनना, घर गंदा रखना, ढंग से बातचीत न करना, न उठना बैठना, बच्चों की उचित देखभाल न करना—यह कुछ ऐसी बातें है जो कुछ पतियों को इतनी नापसंद आ सकती है कि वह इनके पीछे पत्नी तक को छोड़ सकता है। शारीरिक और मानसिक दोनों ही आकर्षण बनाये रखना भी एक पत्नी का धर्म है।

"विवाह तो हो गया, अब क्या करना है सज-बज के? पति को रिझाना बेकार है।" इस तरह की गलत भावना से ग्रस्त आम हिन्दुस्तानी पत्नी पति के गले में लटका एक भारी पत्थर बनकर ही रह जाती है, फूलों की माला नहीं।

आज सुखद सहवास उम्र का भी मोहताज नहीं। स्वस्थ शरीर व जवान विचारधारा हो, तो लम्बी उम्र तक 'सेक्स' मुंश्किल नहीं। विशेषज्ञ कहते हैं कि सहवास का अभ्यास रहने पर बड़ी उम्र तक उसमें दिक्कत नहीं आती।

"हम बूढ़े हो चले हैं।" पत्नी द्वारा ऐसा सोचा जाने पर यह बुढ़ापा जबरन एक अच्छे-भले युवा भावनाओं वाले पति पर भी थोप दिया जाता है। जबकि उम्र की ढलान पर भी आपस के ताल-मेल से ताजगी व फुर्ती बनाई रखी जा सकती है।

इसके लिये कभी-कभी रोज की रुटीन जिन्दगी से हटकर चलें, व्यस्तता से कुछ देर अलग रहें, कहीं घूमने जायें और पति में दिलचस्पी लें। स्वयं सजे-संवरे व पति को भी उत्साहित करें कि वे भी तरोताजा बने रहें।

जीवन के तारों को ढीला छोड़कर मधुर धुन निकाल पाना मुश्किल है। सम्बंधों में भी कसाव व ताजगी चाहिये। पत्नी की बेरुखी से जीवन वीणा बेसुरी बज सकती है। पत्नी चाहे तो हमेशा 'रांग नम्बर' की जगह, उत्साह से कह सकती है, "हलो!"

—मनोरमा स्पेशल सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हंसकर मना लीजिए उन्हें

कितने ही घरों में तनाव और कलह का कारण यह होता है कि घरवाली हंसना-मुस्कराना ही भूल जाती है। दरअसल जैसे तनाव तनाव को जन्म देता है, कुछ उसी तरह एक मुस्कान दूसरी मुस्कान को जन्म देती है और इस तरह घर के छोटे से गुलशन में खुशियों के फूल ही फूल खिल उठते हैं।

वे जनवरी के ठण्डे दिन थे। धूप देह को बेहद भली लगती थी। हवा में महक घुली थी। सामने अशोक का एक हरा-भरा वृक्ष झूम रहा था। मालती मौसम के खुमार में खोयी चली जा रही थी। अचानक उसे लगा कि पीछे से किसी ने आवाज दी है। मालती की तन्द्रा टूटी। मुड़कर उसने देखा। शांता थी। कितने ही महीनों बाद वे मिल रही थी। शांता के चेहरे पर झांइयां उग आयी थीं। चेहरा ऊबड़-खाबड़ हो गया था और कितना ही लकीरों से कटा-पिटा था! मालती ने शांता को बांहों में भर लिया। उसके मन में आया वह पूछे कि शांता को क्या हो गया है। पर उसने अपने सवाल को मन में ही दबा दिया और वे कंपनी बाग की एक बेंच की ओर बढ़ गयीं। शांता ने बेंच पर बैठते ही अपनी देह को ढीला छोड़ दिया। मालती से नहीं रहा गया। उसने पूछा, "क्यों, तुम्हारी तबीयत ठीक नहीं है क्या?" शांता जोर लगाकर सीधी हुई और बेहद कमजोर आवाज में बोली, "मैं टूट चुकी हूं। मेरा घर टुकड़ा-टुकड़ा हो गया है। मैं रोज एक ईंट के गिरने की आवाज सुनती हूं। मेरा परिवार ढह रहा है।" शांता की आवाज की उत्तेजना धीरे-धीरे शांत हो रही थी, "मालती, मेरे और अनंत के बीच कुछ नहीं बचा है। ओह मालती, हम कुत्ते-बिल्लियों की तरह लड़ते हैं।" मालती चकित थी। आखिर ऐसा क्या घटित हो गया है कि पूरा परिवार ध्वस्त होने के कगार पर है। मालती बहुत व्यवस्थित तरीके से शांता से सवाल करने लगी। एक के बाद एक। दरअसल मालती उस बुनियादी कारण के लिए परेशान थी, जिसने शांता और अनंत के रिश्ते की नींव को हिला कर रख दिया था! मालती और शांता तीन चार घण्टे तक साथ-साथ कंपनी बाग में

बैठे रहे। जब सब कुछ सुन लिया तो मालती ने शांता का नीली नसों वाला कमजोर हाथ अपने हाथों में लेते हुए कहा, "शांता, तुम्हारे घर की खुशियां फिर वापस आ सकती हैं।" शांता की आंखें खोयी हुई शांति और उल्लास को फिर से पाने की ललक में उत्साह से चमक उठीं। मालती ने थोड़ा समय लेकर ठहर-ठहर कर कहना शुरू किया, "मैंने तुम्हारी बातों को बड़े ध्यान से सुना है। अगर अपने घर को बचाना है तो तुम्हें सीखना होगा कि किस तरह मुस्कराना चाहिए।" मालती ने निर्णयात्मक स्वर में कहा, "तुम्हारे घर के खण्डहर होते जाने के पीछे मूल कारण यह है कि तुम मुस्कराना भूल गयी हो।"

दरअसल कितनी ही शांताओं के घर में इसलिए तनाव और कलह के हालात हैं क्योंकि वे हंसना-मुस्कराना भूल जाती हैं। प्रायः ऐसा होता है कि विवाह के दो तीन साल बाद गृहिणियां घर-गृहस्थी में इस तरह उलझ जाती हैं कि गृहस्थाश्रम के बुनियादी गुर भी वे भूल जाती हैं। चूल्हे-चक्की का चक्कर उन्हें इस कदर पीस देता है कि वे चिड़चिड़ी हो जाती हैं। हर गृहिणी परिवार में सुलह शांति की आकांक्षिणी होती है। विडम्बना यह है कि वह इस सदेच्छा के लिए जरूरी आधार की अनदेखी कर देती है और वह आधार होता है गृहिणी का अपना प्रसन्न मुख। अक्सर यह देखा गया है कि भारतीय गृहिणियों का लहजा प्रायः शिकायती बना रहता है। साड़ी की फरमाइश से लेकर फिल्म जाने तक की सारी बातों को वे भुनभुनाने की शैली में कहने की आदी होती हैं। गृहिणियां पतियों को गलतियों और भूलों की गठरी मानती हैं। पतियों की छोटी-सी छोटी गलती पर वे खीखियाती शैली में प्रहार करती हैं। ज्यादातर गृहिणियां मुस्कान के बजाय तनाव और उदासी को अपने चेहरे पर ढोती हैं।

प्रश्न यह उठता है कि यदि मुस्कराने का मन न हो तो भी क्या जबरदस्ती मुस्कराते रहा जाय। दरअसल, मुस्कराना जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण को व्यक्त करता है। माना कि जीवन दुख, अभाव, चिंता, आशंका, भय और असुरक्षा के आतंक से भरा है, यह भी सच है कि गृहिणी के जीवन में तमाम झंझट हैं और जाहिर है ये सारे हालात किसी भी गृहिणी को चिड़चिड़ा बना देते हैं। लेकिन, इन्हीं झंझटों के बीच ही तो उसे अपने दाम्पत्य-जीवन को सुगम से सुगम और सुखमय बनाने की चुनौती भी होती है। जैसे घृणा-घृणा को, तनाव तनाव को जन्म देता है उसी तरह मुस्कान एक दूसरी मुस्कान को जन्म देती है।

किसी भी स्त्री के मन में यह बात साफ होनी चाहिए कि उसे मुस्कराने और उदास रहने या तनावपूर्ण बने रहने के विकल्पों में से एक को चुनना होता है। आठ साल के वैवाहिक जीवन में मालती ने मुस्कराने नाम की क्रिया का महत्व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बखूबी जाना है। पिछले दिनों शहर में सोवियत जिमनास्ट आये थे। मालती के पति नीरद ने उससे वादा किया कि वह दफ्तर से सीधे पहुंचकर टिकट के साथ उससे मिलेगा। मालती वायदे के मुताबिक गेट पर इंतजार करती रही। छः बजा, सात बजा, आठ बजा। मालती ऊब गयी। इंतजार में चहलकदमी करते पांव थक गये। हर एक आने वाले में नीरद की तलाश करते-करते आंखें थक गयीं। लेकिन नीरद नहीं आया। हारकर मालती घर पहुंची। वहां हजरत मौजूद थे। मालती के पास उत्तेजित होने, हिंसक होने, उद्वेलित होने, रूठने और पागल हो जाने का हर तार्किक आधार मौजूद था। लेकिन मालती ने इनमें से कोई विकल्प नहीं चुना। नीरद ने मालती को देखते ही बेहद क्षमाप्रार्थी स्वर में कहा, "सॉरी मालती, मैं तो बिलकुल ही भूल गया था। दरअसल दफ्तर में बेहद काम था और मैं अभी-अभी आ ही रहा हूं। मैं सचमुच बहुत खराब महसूस कर रहा हूं।" मालती शांत रही। वह मुस्कराकर बोली, "कोई बात नहीं।" नीरद मालती के इस व्यवहार से सचमुच विगलित हो उठा। उसका कंधा छूते हुए नीरद ने कहा, "मालती, तुम्हारा कोई जवाब नहीं। सचमुच!" मालती ने बड़ी सहजता के साथ जवाब दिया, "नीरद किसी भी कारण से हो तुमने मेरी शाम बर्बाद की। अब मैं तुमसे लड़कर या मुंह फुलाकर आज की रात या आने वाले कुछ दिनों को बर्बाद नहीं कर सकती। फिर मैं यह जानती हूं कि तुमने जो कुछ किया इस नीयत से नहीं किया कि तुम मुझे परेशान करो।" कहना न होगा कि इस घटना ने नीरद और मालती को और करीब ला दिया।

जो बात सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण हुई वह यह थी कि मालती का दर्जा नीरद की आंखों में बहुत ऊपर उठ गया। मातली की एक संतुलित मुस्कान ने एक बेहद नकारात्मक और विपरीत स्थिति को दाम्पत्य-जीवन को दृढ़ करने वाली परिघटना में तब्दील कर दिया।

मुस्कराना एक गहरी समझदारी की मोहक अभिव्यक्ति है। आपको कुछ नहीं करना होता। कुछ नहीं कहना होता। कई मामलों में आपकी मुस्कराहट तमाम तेजाबी और तल्ख प्रश्नों से आपका बचाव कर देती है। आपकी मुस्कराहट कभी-कभी किसी को यह भी बता देती है कि उसे किस तरह व्यवहार करना चाहिए और किस तरह नहीं।

मुस्कराने की तहजीब को अपनाने का मतलब होता है जीवन में प्रसन्नता और उल्लास का स्वीकार। जिन्दगी सुख-दुख का मिला-जुला नाम है—सफेद और स्याह की साथ-साथ उपस्थिति। यदि कोई सोचे कि जीवन कभी बिना किसी कष्ट, दुख, तकलीफ, तनाव या शंका-आशंका से रहित होगा तो यह स्थिति घोर आदर्श की ही होगी। इसीलिए पीड़ा और प्रसन्नता के धूपछांही खेल में मुस्कराहट का महत्व है, क्योंकि तनाव और उल्लास के बीच यह बेहतर विकल्प की तलाश है।

मुस्कराहट आत्मसुरक्षा का एक कारगर हथियार है। यह लोगों को अपनी ओर आकृष्ट करने का शांत और अभिजात आयुध है। यह एक चरम व्यक्तिगत उपलब्धि है। मुस्करा कर आप सामान्य होती हैं। यह हताशा, निराशा और दुराशा का कारगर विकल्प है। यह जिंदगी के प्रति एक सकारात्मक सोच है।

—अन्विति

रसोई में रात का भोजन तैयार करती रजनी की निगाह बाहर जाने को तैयार राजन पर पड़ी, तो वह हड़बड़ाकर पूछ बैठी, "अरे! आप बाहर जा रहे हैं? खाना तैयार ही होने वाला है।"

"अभी हो तो नहीं गया न! जरा सिगरेट ले आऊं, बस, अभी आया।" कहता हुआ राजन लापरवाही से घर से बाहर निकल गया। पान की दुकान पर कुछ दोस्त मिल गए, गप्पों का दौर चल पड़ा और 'अभी आया' कहा जाने वाला राजन जब घर वापस पहुंचा तो बच्चे खाना खाकर सो चुके थे। रजनी उसकी प्रतीक्षा करते-करते निढाल हो चुकी थी। पति के आते ही खाना गर्म करके परोसते समय फिर भी रजनी मन को समझाती रही थी कि कोई बात नहीं जो देर हो गई। राजन उसकी पति भक्ति को अवश्य सराहेगा? कहेगा, डार्लिंग तुम कितनी अच्छी हो। मेरे लिये भूखी बैठी हो, कितना प्यार करती हो मुझसे। मुझे इतनी देर नहीं लगानी थी वगैरह-वगैरह या फिर ऐसा ही कुछ अपने व्यवहार से जताएगा। लेकिन ऐसा कुछ न हुआ।

मन में संजोए पति के भाव-विभोर वाक्यों को सुनने के लिये रजनी के कान तरसते ही रह गए।

इस प्रकार की छोटी-छोटी बातें जिन्हें 'घटना' नहीं कहा जा सकता, प्रायः गृहस्थ जीवन में होती ही रहती हैं। इन्हें रोजमर्रा की जिन्दगी का एक ढर्रा मान लिया जाता है, ठंडी सांस लेकर स्वीकार कर लिया जाता है, या फिर इनको ले झगड़ कर जी हलका कर लिया जाता है। लेकिन जो भी हो, ऐसी बातें होती ही रहती हैं। जीवन को रसहीन बनाने में संवेदनाहीन, अवहेलनापूर्ण व्यवहार पति-पत्नी के बीच एक अनदेखा भावशून्य रेतीला फासला बनाते जाते हैं। फिर भी पता नहीं क्यों पति-पत्नी इनके असर को पहचान नहीं पाते हैं—इनसे बचने की कोशिश नहीं करते हैं। माना कि घर और घरवालों की देखभाल पत्नी का कर्त्तव्य है—लेकिन कर्त्तव्यपालन में मन, भावना, प्रेम का भी तो स्थान है। जब भावनाओं की समझ साथी नहीं करता तो कर्त्तव्यपालन एक जबरदस्ती बन जाता है। यन्त्रचालित-सा गृहकार्य और भावशून्य उसकी स्वीकृति पति-पत्नी के बीच एक ठंडे कुहासे को जमा कर देते हैं। और तब एक दूसरे का साथ होने, साथ जीने के प्रयोजन, क्रूर हृदयहीन शब्दों से परिभाषित होने लग जाते हैं। महेश व मालती इसी स्थिति को झेल रहे हैं शायद। अकसर

जब मालती अपने किसी कार्य की अहमियत को मनवाने का दावा करती है तो महेश गुस्से में चिल्ला पड़ता है—"अब यह सब तुम नहीं करोगी तो कौन करेगा? मेरे लिये जो करती हो उसकी धौंस क्या दिखाती हो। मैंने शादी तुम्हें शो केस में रखने के लिये तो की नहीं थी।" आखिर बीवी होती किसलिये है?

तो किसलिये होती है बीवी?

यही प्रश्न यदि महेश जैसे पति से गंभीरतापूर्वक पूछा जाए तो शायद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बीवी आखिर होती किसलिये है ?

बहुधा बीवी को महज खाना पकाने, घर-गृहस्थी और रोजमर्रा की जिन्दगी को सुचारु रूप से चलाने की एक सुविधा भर समझा जाता है। लेकिन क्या पुरुष की नजर में बीवी का यही स्थान होना चाहिए ?

छाया : डी०आर० यादव

महेश उसके उत्तर की उलझनों में उलझ कर रह जाएंगे। एक अदद शरमीली लड़की का हाथ थाम, सात फेरों के बाद जब पुरुष उसे पत्नी बना कर घर लाता है तो क्या सोच कर? जिन्दगी भर उससे क्या अपेक्षाएं रखता है? स्वयं अपने से उसे कौन-कौन सी अपेक्षा करने का अधिकार देता है? विवाह केवल एक सामाजिक रीति का निभाव ही तो नहीं है? दैहिक आवश्यकताओं और भूख को पूर्ण करने का सीधा सरल साधन ही तो नहीं है? ब्याह के लाई गई लड़की केवल रसोई संभालने, घर की देखभाल करने और बच्चे पैदा करने के लिये न तो लाई ही जाती है, न वह स्वयं इसी के सपने संजोते पति के घर में प्रवेश करती है। उन गुलाबी दिनों में दोनों साथी एक दूसरे से हजारों वायदे करते हैं—एक-दूसरे को पहचानने की ललक रहती है जैसे। फिर न जाने क्या हो जाता है—जो सपनों के रंग उड़ जाते हैं। गुनगुन करते गुनगुनाते प्यार के गीतों की लय थम जाती है; और एक ही छत के नीचे रहते दो प्राणी अपने बंधन के मूल कारण के बारे में सोचना ही छोड़ देते हैं। जिन्दगी जीने की जटिल प्रक्रियाएं भावनाओं की सूक्ष्मता पर हावी हो जाती हैं। "जरूरत है कि पति-पत्नी कुछ प्रश्न अपने से पूछते रहें" कहते हैं वैवाहिक सम्बन्धों के विशेषज्ञ "हमने शादी क्यों की थी? क्या हम उन वायदों को निभा रहे हैं? हम क्यों बदल रहे हैं? क्या यह बदलाव हमें करीब ला रहा है?"

"पति के लिये उसकी पत्नी क्या होती है, मैं उसे खोकर ही समझा" कहते हैं पचपन वर्षीय विधुर मुरारी बाबू, "जब तक वह थी तब तक उसके अस्तित्व, उसके प्रेम, उसकी रोज-रोज की निःस्वार्थ सेवा के बारे में कभी सोचा ही नहीं। अपना हक समझ कर मैं उसके हर काम को स्वीकार करता रहा। सोचा ही नहीं कि मेरे बिना बताए, मेरे मन की बात कैसे जान लेती है वह। हर सफलता, हर दुख में उसका साथ मेरे लिये इतनी अहमियत क्यों रखता है? छोटी-छोटी बातों पर झिड़क देता था उसे। कभी किसी बात की सराहना नहीं करता था, फिर भी उसके प्यार व निष्ठा पर कितना विश्वास था मुझे। अब वही यादें सालती हैं मुझे। घर में बेटे हैं, बहुएं हैं, सभी पूरा ख्याल करते हैं, लेकिन मुझे घर खाली लगता है।" कहते-कहते उनकी आंखें भर आई थीं।

"छोटी-सी बात है" शायराना ढंग से कहते हैं एक मनोवैज्ञानिक—"बीवी होती है प्यार पाने व प्यार देने के लिये। बाकी सब इधर गृहस्थी का गोरखधंधा तो किसी भी तरह चल सकता है। इंसान की बुनियादी जरूरतें हैं प्यार देना, प्यार पाना। किसी को इतना अपना बनाना कि वह उसके प्यार का दर्पण बन जाए। इंसान अकेला होने से घबराता है। जिन्दगी की हर बात किसी ऐसे साथी से बांटना चाहता है जो उसका ही एक हिस्सा हो। बस इसीलिये पुरुष शादी करता है, किसी को घर ला अपना सब कुछ सौंप देता है। उस समय वह बहुत निरीह, बहुत असुरक्षित, बहुत कमजोर होता है। पत्नी इस समर्पण को कितनी गहराई से समझ पाती है यह बात बहुत कुछ निर्भर है पति के व्यवहार पर और फिर पति का व्यवहार पत्नी के समर्पण को कितनी संवेदना से स्वीकार पाता है, इस पर निर्भर रहती है रोज की जिन्दगी।" सच ही तो है। जिन्दगी का हर पल असाधारण आह्लाद से भरा तो नहीं होता। प्यार की अभिव्यक्ति फिर छोटी-छोटी बातों से ही हो पाती है। यह अभिव्यक्ति पत्नी के किये हर उस कार्य में निहित होती है या होनी चाहिए जो वह पति के लिये करती है। यदि पति यही समझ ले और पत्नी यह समझा ले तो दाम्पत्य के सुख-सन्तोष का वर्णन करना भी कठिन होगा। लेकिन न। नहीं हो पाता इस समझदारी का आदान-प्रदान। शायद सिर्फ इसलिये कि वही बातें, वही काम, वही क्रिया-प्रतिक्रिया, रोज-रोज होती रहती हैं। दोहराई जाती ये बातें अर्थहीन सी हो जाती हैं।

क्यों हैं हम इतने कंजूस ?

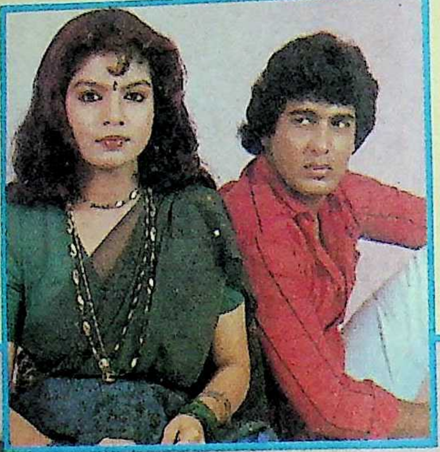
"वास्तव में यह सच है कि जो काम रोज किया जाए व उबाऊ हो जाता है।" मानते हैं मैरिज काउन्सलर। "पत्नी के लिये ये सारे काम करना केवल इसलिये करना संभव होता है, क्योंकि उसके हर कार्य से भावना जुड़ी रहती है। बस इतना ही हो कि उसे भी यह मालूम रहे कि पति को मालूम है कि उसके हर कार्य का कारण भी प्यार है और मूल्य भी। यह बात गाहे-बगाहे उसके आतुर कानों में डाल दी जाए तो सारी जिन्दगी खुशी-खुशी कट सकती है।" इतनी छोटी-सी बात, एक दूसरे को सराहना इतना कठिन क्यों होता है? जरा सोचिये। इतनी जरा सी खुशी देने में इतनी कंजूसी क्यों करते हैं हम? शायद इसलिये कि हम नहीं जानते कि इतनी-सी वेदना का खर्च हमारे लिये खुशी के कितने खजाने खरीद सकता है। बहुत मुश्किल बात तो नहीं जिसे आजमा के देखा न जा सके!

—मनोरमा प्रतिनिधि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या पत्नियां अपने पतियों को सचमुच समझ पाती हैं ?



अकसर पत्नियां यह दावा करती हैं कि वे अपने पतियों को बहुत अच्छी तरह समझती हैं, लेकिन क्या यह सच है ?... पढ़िए, एक रोचक विवेचना।

छाया : डी०आर० यादव

इन्द्रप्रस्थ नगरी में राजसूय यज्ञ का भव्य आयोजन था। कृष्ण की अग्रपूजा होनी थी, अत: वे अपनी आठों पटरानियों के साथ उपस्थित थे। यज्ञ की समस्त व्यवस्था पंच पांडव पत्नी द्रौपदी देख रही थीं। पटरानियों की सूक्ष्म दृष्टि से यह छिपा न रहा था कि पांचों पांडव पत्नी से कितने संतुष्ट दिख रहे थे। सुन्दरी, सुशील, सुखी द्रौपदी का यह रूप देखकर उनके मन में एक प्रश्न उठा, 'पांचों पराक्रमी पतियों को वश में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने के लिए क्या द्रौपदी ने कोई तप किया है? कोई वरदान प्राप्त किया है? क्या किसी ऋषि ने प्रसन्न होकर उसे कोई वशीकरण मंत्र तो नहीं दिया?'

स्त्रीसुलभ जिज्ञासा से प्रेरित होकर एकांत में सत्यभामा ने द्रौपदी से पूछ ही लिया, "द्रौपदी यह क्या रहस्य है? युधिष्ठिर से लेकर सहदेव तक तुम्हारे वश में हैं। क्या कोई वरदान प्राप्त है तुम्हें या किसी मंत्र का प्रयोग करती हो?"

द्रौपदी उनकी जिज्ञासा सुनकर पल भर तो चुप रही, फिर शांत भाव से बोली, "नहीं पूज्या, ऐसा कुछ भी नहीं है। पांचों पतियों का प्रेम मिलना तो ईश्वरीय आशीर्वाद है। फिर भी उनका प्रेम पाने के लिए जो कुछ करती हूं, वही आपको बता सकती हूं। सुनिये—"पांचों पांडवों के शयन करने के बाद ही मैं शैया पर जाती हूं। उनके जागने से पहले ही उठ जाती हूं। किसको किस चीज की आवश्यकता होगी और कितनी मात्रा में, इसका ध्यान रखती हूं। यहां तक कि कौन, किस दिन, किस रंग का वस्त्र धारण करेगा, इसका भी ध्यान रहता है मुझे। सबकी प्रकृति के अनुरूप उनकी इच्छित वस्तुएं जुटाये रहती हूं। उनकी इच्छा के अनुरूप व्यवहार भी करती हूं।"

द्रौपदी के वक्तव्य से स्पष्ट होता है कि वे तन, मन व कर्म—तीनों ही से पतियों के प्रति समर्पित थी और बदले में उन्हें मिला आकाश भर प्रेम और इतिहास में एक गौरवशाली पृष्ठ। द्रौपदी की निष्ठा के पीछे छिपा था एक सहज, छोटा-सा रहस्य। पति स्वभाव को समझना। और इसी के बूते पर बिना किसी टकराव या कलह के वे एक नहीं, बल्कि पांच पर पराक्रमी बंधुओं की हृदयेश्वरी बनीं।

आज द्रौपदी की तरह विभक्त होने की अग्निरेखा से तो हमें गुजरना नहीं है, लेकिन द्रौपदी के पति को समझने वाले सूत्र को अंगीकार तो करना ही है।

सदियां बीत चुकी हैं, फिर भी पति-पत्नी का संबंध वही है, जो तब था। समाज, सोच, जीवन इतना बदल जाने के बाद भी क्या आज, इस आधुनिक युग की एक आम पत्नी इस संबंध को, अपने पति को कुछ अधिक समझ पाई है? शिक्षा, ज्ञान और आधुनिक जीवन ने उसकी समझ को कितना पैना बनाया है और उसकी यह समझदारी क्या उसके सुख, पति के सुख के लिए पर्याप्त है? इन प्रश्नों के उत्तर खोजने के लिए हमने एक छोटा-सा सर्वेक्षण किया। बात की लेखकों, लेखिकाओं, कवियों, आम गृहिणियों और पतियों से। संतुष्ट-असंतुष्ट, नये-पुराने पतियों से। एक गड्डमड्ड रंगों की तस्वीर उभरी है। कुछ नयी-सी, कुछ पुरानी-सी। शोख रंगों की आधी-अधूरी-सी तस्वीर। आधी इसलिए, कि रंग बदल रहे हैं निरन्तर।

कुछ चुनिंदा रंग आज के

"देखिये, वो दिन गए, जब पत्नी, पति को परमेश्वर मान सकती थी", कहती हैं युवा कलाकार रूपम। आज की युवा पत्नियों के स्वरों को अपने जोशीले शब्दों में मुखरित करती हैं वे, "आज हमें भी इस संबंध से कुछ और चाहिए। हम उनकी 'ग्लोरिफाइड' सेविकाएं बन के नहीं रह सकतीं। पति हमारा साथी है। जीवन का हर सुख-दुख हम उसके साथ सहर्ष बांटने को तैयार हैं और यही अरमान लिए हम उसके साथ जीवन शुरू करती हैं। यदि साथी हमें भी वैसा ही सम्मानजनक दर्जा देता है तो उसे समझना इतना मुश्किल नहीं होता। हां, यदि वह उसी पुराने ढांचे में हमें जड़ देता है और स्वयं को केवल स्वामी बनाये रखता है, तो उसको पूरी तरह समझ पाना मुश्किल ही नहीं, बहुत बहुत मुश्किल है। ऐसा नहीं है कि हमें भक्त टाइप पति चाहिए। आज की पत्नी भी अपने पति में पौरुष चाहती है, लेकिन साथ-साथ समझदारी भी, तभी तो वह उसके करीब आ सकेगी।"

अतिया जी रूपम से उम्र में बड़ी हैं। उनका कहना है, "खाविंद नाम की चीज को समझना मुमकिन ही भला कैसा हो? घर से निकले तो घण्टों बाद फिर घर की तरफ मुखातिब हुए। काम-धाम के अलावा भी जो वक्त हुआ, अकेले ही घूम-घाम के गुजार दिया। इस बीच हमने क्या किया, उन्हें नहीं मालूम। उन्होंने क्या किया हमें खबर नहीं।"

श्री योगेन्द्र मोहन चौधरी की बातों में कुछ ऐसी अनुगूंज है—"सच पूछिए, तो हमने बहुत गहराई से कभी इस बारे में सोचा ही नहीं। भई, वक्त ही कहां रहता है? जितना वक्त साथ गुजरता है ठीक-ठाक रहता है, बाकी ज्यादातर वक्त तो हम घर से दूर ही रहते हैं। हमारे व्यक्तित्व का वह हिस्सा तो उनसे दूर, छुपा ही रहता है, जिसका विकास दुनिया की मुश्किलों से जूझते हुए होता है। भला उसे वे कैसे समझ सकती हैं? कैसे शेयर कर सकती हैं? हम घर से बारह घण्टे दूर रहेंगे, तो क्या समझेंगे पत्नी को, क्या हम उसे समझने देंगे।"

"लेकिन पत्नी, यदि एक अच्छी पत्नी है तो वह पति के मन की हर बात जान ही जाती है, भले ही उसके साथ चौबीसों घण्टे न हो", कहते हैं एक अच्छे पति, "यदि वह पति के स्वभाव को समझ गई है तो यह भी समझ जायेगी कि किस बात की प्रतिक्रिया उस पर कैसी होगी? समझने का अर्थ है पति की हर आवश्यकता को जानना, पूरा करना व उसे खुश रखना।"

कुछ अन्य विचार, जिनसे अलग-अलग रंग उभरे इस प्रकार रहे—"एक इंसान को दूसरे को समझने के लिए एक उम्र चाहिए। पत्नी हमें इतना ही समझ ले, कि दाम्पत्य जीवन ठीक-ठाक चलता रहे तो काफी है, बाकी तो किस्मत है।"

"हमारे यहां शादियां जैसे होती हैं, उनमें कितनी बेमेल हो जाती हैं, जानती हैं न आप! एक कवि की शादी हो गई एक नासमझ से। घण्टों क्या वह लिखता रहता है, उसे इससे मतलब नहीं। मतलब है सिर्फ उस पैसे से, जो कविता की किताब छपने पर मिले या कवि सम्मेलन में जाने पर। दोष किसको दिया जाए?"

"शादी एक कान्ट्रैक्ट है (बावजूद सात फेरों के) निभा तो सौभाग्य, न निभा तो दुर्भाग्य। एक अनजान लड़के को एक अनजान लड़की के साथ बांधकर तुरन्त समझने और तालमेल बैठाने की बात करना कहां की समझदारी है? तालमेल बैठ जाता है तो ठीक, वरना एक-दूसरे के रास्ते में न ही आएं, यही कोशिश बनी रहती है।"

सदियां बीत चुकी हैं, फिर भी पति-पत्नी का संबंध वही हैं, जो पहले था। समाज, सोच, जीवन इतना बदल जाने के बाद भी क्या आज, इस आधुनिक युग की आम पत्नी, इस संबंध को, अपने पति को कुछ अधिक समझ पायी है?

"अजी, सचमुच पूछिये तो, सचमुच गंभीरता से पति को समझने की कोशिश ही कौन करता है? हम पतियों के लिए भी कुछ नियम हैं कि अच्छे पति ऐसा करते हैं, ऐसा नहीं करते। शादी के बाद कुछ दिन दौर चलता है समझने-समझाने की कोशिशों का, फिर तो रोज की जिंदगी जीने की कोशिश में जिन्दगी गुजर जाती है। हम जानते हैं कि चैन से जीना है तो घर के अन्दर उनकी-सी करते रहो, वरना वो नाराज हो जाएंगी, फिर मनाने में कितना वक्त बरबाद होगा। बेशक, उन्हें हमसे प्यार होता है। हमें कुछ हो जाए तो पत्नी से ज्यादा तकलीफ किसे होगी? लेकिन, ज्यादातर पत्नियां सतही तौर पर ही समझ पाती हैं अपने पति को।" (कुछ सोचकर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"शायद...।"

"संवेदनशीलता और समझदारी के तालमेल से सुख स्थायी होता है यह सच है, लेकिन आज आर्थिक आधार पर भी यह संबंध बहुत कुछ टिका हुआ है। सम्पन्नता है तो प्यार-दुलार भी बना रहता है, अन्यथा सुबह-शाम रोजी-रोटी की उलझनों में बीतने लगती है।" इसी बात की पुष्टि करती स्व० उमाकांत मालवीय की पंक्तियां, उनके पुत्र यश मालवीय ने सुना डालीं—

बीत गए कसमों के दौर
आओ बात करें कुछ और

इसी विषय पर सुप्रसिद्ध कथाकार ममता कालिया जी से भी बात हुई। नुकीले सत्य को धारदार शब्दों में कहने की आदी हैं ममता जी। उन्होंने जो कहा संक्षेप में इस प्रकार है—"हमारे समाज का कैनवस बहुत बड़ा है, इसीलिए किसी भी बात को एक सामान्य, सार्वजनिक स्तर पर कहा ही नहीं, सोचा भी नहीं जा सकता। हमारे यहां एक आम लड़की की जब शादी होती है तो उसी समय उसके संबंध पूरे परिवार से जुड़ जाते हैं। अब वह पति को समझने में अपने को लगाए या सास को, ननद को या देवर, जेठ-जेठानी को समझनें में। सबको समझने की जिम्मेदारी उसी की तो रहती है। या, यूं कहिये हर रिश्ते से समझौता करने का दायित्व उसी का रहता है। बहुतों के लिए सहने की प्रक्रिया जीने का ढर्रा बन जाती है। दहेज का मुद्दा खड़ा हुआ तो पति को समझने का प्रयास स्वयं ही मुरझा जाता है। बल्कि, यहां तो यूं कहिए कि पति को समझ कर, उस समझ पर ढक्कन लगा देना उसकी मजबूरी हो जाती है। इस तरह ताउम्र कई घरों में तो पति एक 'एनिग्मा' (रहस्य) बना रहता है। बच्चे हो जाते हैं, घर-गृहस्थी बिना चूं-चपड़ के चलती जाती है, लेकिन दोनों पति-पत्नी एक-दूसरे के करीब होते हुए भी एक-दूसरे को पूरी तरह समझ नहीं पाते हैं।"

लीजिए। और हम समझते थे कि नारी ही एक पहेली है। हम समझते थे कि पति ही पत्नियों को समझने की कोशिश नहीं करते, वरना हम तो उनकी नस-नस से वाकिफ रहती हैं।

ऊपर लिखे विचार चाहे जैसे हों, लेकिन यह हकीकत है कि सुख निर्भर है आपसी तालमेल पर। सुख के लिए ही तो जीती हैं हम। फिर उसे किस्मत के भरोसे क्यों छोड़ा जाए? सुख को भी प्लान बनाकर, विधिवत सोच-समझ कर वश में किया जा सकता है। पति-पत्नी के बीच का फासला छोटा हो या बड़ा, घटाया जा सकता है।

क्या कहते हैं मैरिज काउन्सिलर्स?

"यदि पति-पत्नी के बीच संवाद का सेतु नहीं बन पाता है तो भावनाओं के सम्प्रेषण का प्रश्न ही नहीं उठता।" कहते हैं वैवाहिक संबंधों के विशेषज्ञ। "सेतु बनाने में पहल करना पत्नी के लिए अधिक संभव है; क्योंकि भावनाओं को व्यक्त करना स्त्री के लिए अपेक्षाकृत सरल होता है। जहां यह सेतु नहीं बन पाता, वहां संवादहीनता की-सी स्थिति बन जाती है। जहां पत्नी सेतु बनाने में सफल हो जाती है, वहां सुखी-संतुष्ट जीवन के वरदान की हकदार हो जाती है। प्यार के इस सेतु के न बन पाने के कुछ कारण हैं। कुछ औरत के बस के बाहर हैं, कुछ उसके बस में हैं। प्रमुख रूप से तीन बातें हैं।

पहली : बस के बाहर है माता-पिता द्वारा खोजे एक अपरिचित व्यक्ति के जीवन से उम्र भर के लिए जुड़ जाने की मजबूरी। पलभर में उसे अपना सर्वस्व समझ लेने का बरबस सामाजिक दबाव। आदर्श स्थितियों में भी विवाह एक जुआ है। फिर इस प्रकार दो व्यक्तियों से तत्काल तालमेल बैठा लेने की मांग (वह भी आधुनिक स्तर की) अव्यावहारिक ही है। हमारे समाज में इस जिम्मेदारी का बड़ा हिस्सा पत्नी के जिम्मे रहता है। फिर भी कुछ बेमेल विवाहों के अतिरिक्त अधिकांश संबंध केवल समझदारी का प्रयास भर चाहते हैं। जरूरत है आत्मावलोकन की और प्यार, अधिक से अधिक प्यार देने की क्षमता की। केवल यह जान लेने से कि पति को नमकीन पसंद है या मीठा, चुपचाप ठण्डेपन से गृहकार्य निपुणता से कर भर लेना ही काफी नहीं। देखा गया है कि निपुण, मेहनती और दक्ष पत्नियां भी वांछित प्रेम से वंचित रही हैं और आलस्य प्रिय, किन्तु पति को अपना बना लेने के गुर को जानने वाली बाजी मार ले गई हैं। प्यार की ऊष्मा बहुत से अवगुणों पर पर्दा डाल देती है, बशर्ते वह सच्चा हो, स्वीकार्य हो।

दूसरी : नारी हृदय कोमल अवश्य होता है, लेकिन कभी-कभी अपने से परे देखने की क्षमता नहीं रखता। तब उदासीनता भी एक दीवार बन जाती है।

"यह वक्त है घर आने का?" घर में घुसते ही विजय का स्वागत पत्नी के क्षुब्ध स्वर ने किया। "सुबह से घर में खट रही हूं, लेकिन इसकी तुम्हें क्या फिक्र।" "सॉरी लता, यूनिवर्सिटी के जमाने का एक मित्र मिल गया, कॉफी हाउस में बैठकर बातें होने लगीं तो देर हो गई।" "अच्छा तो कॉफी हाउस में पैसे भी बरबाद हुए हैं। अभी महीने की पच्चीस ही तारीख है, याद है न?" "खूब याद है," अब विजय का पारा भी चढ़ गया, "पहली तारीख को तनख्वाह आपके चरण कमलों में रख तो देता हूं।" अब लता उबल पड़ी, "कोई बड़ी खास बात करते हैं क्या, जो नौकरी करते हैं। तनख्वाह ला देते हैं तो कौन सा बड़ा कमाल कर दिखाते हैं।" तिलमिला गया विजय। जी चाहा कह डाले वही सब, जो कितने दिनों से कहना चाह रहा था। कह डाले कितने तनाव झेलता है वह दफ्तर में। किस तरह पोर-पोर थक जाता है उसका। वेतन का पूरा बंडल देते समय हर बार आशा करता है लता उसे सराहेगी, कुछ कहेगी। आखिर सबकुछ केवल अपने लिए ही तो नहीं करता वह। लेकिन फिर हमेशा की तरह दिल की बात गुस्से के साथ पी गया था। गिड़गिड़ाकर प्यार की भीख कौन मांगे? छोड़ो। और उलटे पांव लौट पड़ा था वह। "अरे, अब कहां?" हकबंकाती-सी पीछे भागी थी लता और आंसू उसकी आंखों में भी छलक आए थे।

स्वार्थी, कर्कशा, कूड़मगज पत्नी नहीं है लता। अपनी जैसी ही बहुत सी पत्नियों की भांति पति से संवेदनशीलता, प्यार, प्रशंसा की अपेक्षा तो रखती है, लेकिन यह नहीं समझ पाती कि पति को भी उससे यही अपेक्षाएं हैं। प्यार का अर्थ रूमान ही नहीं है। देह का मिलन ही प्यार तो नहीं। प्यार का अर्थ समझ भी है। प्यार पहल का भी नाम है। प्यार को मांगने का हक भी है, तो बिना मांगे देने का अधिकार भी। पति का कर्तव्यपालन उसके प्यार की अभिव्यक्ति भी है, अधिकार भी।

तीसरी : तीसरी बात है सपनों की दीवार। जी हां, अपने सपने भी आड़े आ जाते हैं कभी-कभी। इन्हीं सपनों के बिरते जीने की हिम्मत कर पाती हैं हम। यह कोई पहेली नहीं। यथार्थ के दो पहलू हैं। अपना घर-द्वार, जाना-पहचाना सब छोड़ एक सपने पर विश्वास कर ही तो चल देते हैं हम नया घर बसाने। वही सपना, जिसे हर लड़की के मन में संजोए रहती है कि एक दिन 'कोई' आएगा और उसे ले जाएगा। वह 'कोई' कैसा होगा, उसकी कल्पना मन में बसी रहती है। पति फिर जैसा भी मिले, पत्नी यही कोशिश करती है कि उसे उस काल्पनिक 'कोई' के ढांचे में फिट कर दे। अपने पति को जानने-समझने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पल

जब आप इसे पढ़ रही हैं...

त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!

इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्त्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्त्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म, मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का एहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

लॅक्मे

मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.

नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की प्रक्रिया तो अकसर तब शुरू होती है, जब पति का यथार्थ रूप 'कोई' के काल्पनिक रूप से टकराता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात

ऊपर की गई सारी बातों के अलावा सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अधिकांश लोग अपने संबंधों के बारे में न तो गहराई से सोचते हैं, न ही उन्हें बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं। जबकि इसका प्रयास होना चाहिए। प्रश्न उठेगा कैसे? तो जवाब यही है, कि हालांकि इसके लिए कोई निश्चित फॉर्मूला नहीं जो सब पर लागू किया जा सके, क्योंकि हर व्यक्ति का स्वभाव अलग है तो उसकी जरूरतें भी। फिर भी कुछ सामान्य बातें ऐसी हैं, जिन्हें आधार बनाकर सुधार का प्रयास किया जा सकता है। आपकी मदद के लिए आगे कुछ प्रश्न दिये जा रहे हैं। अपने आपको परख कर देखिये।

१. क्या आपको अपने 'उन' की खाने की पसंद मालूम है या यह मालूम है कि उनकी पसंद का रंग कौन सा है?

२. किसी घटना के घटित हो जाने पर पतिदेव से मिलने से पहले ही क्या आप जानती हैं, कि उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी?

३. उनका मूड खराब होने पर बिना बताये ही क्या आप उनके मूड खराब होने का कारण जान जाती हैं?

४. क्या आपने यह जानने की कोशिश की है, कि अपने काम से घर लौटने के बाद उन्हें एकान्त या सिर्फ आपका ही साथ क्यों चाहिए?

५. क्या आप जानती हैं कि उन्हें एक महिला में सबसे अधिक क्या चीज आकर्षित करती है?

६. जिन दिनों वे तनावग्रस्त होते हैं, तो क्या आपको मालूम रहता है कि ऐसा क्यों है?

७. यदि वे अपनी कमाई का पूरा पैसा आपको नहीं देते हैं तो क्या आप जानती हैं कि वे ऐसा क्यों करते हैं?

८. क्या आपको यह ज्ञान है कि परिवार, नौकरी, सगे संबंधियों व दोस्तों आदि में से वे किसको कितना महत्व देते हैं?

९. क्या आपने जानने की कोशिश की है कि वे कौन-कौन सी बातें हैं, जो उन्हें परेशान और विचलित कर देती हैं।

१०. क्या आपको मालूम है कि सुव्यवस्थित घर, सुस्वादु भोजन व सेक्स के अलावा भी वे आपसे और क्या-क्या अपेक्षाएं रखते हैं?

११. क्या आप जानती हैं कि केवल अपनी ही बात मनवाने में आप पति के पुरुषोचित अहं को ठेस पहुंचाती हैं और ऐसी स्थिति में वे आपके बारे में क्या सोचते हैं?

ये सभी प्रश्न पति के साथ अंतरंगता की कसौटी हैं।

सौभाग्य से वास्तविकता यही है कि इनमें से आधे के बारे में सही उत्तर विवाह के प्रारंभिक ५ वर्षों में ही मिल जाता है। खाने, पसंदीदा रंग, मूड खराब होने, दफ्तर से लौटकर क्या चाहने व क्या न चाहने वाली बातें, जीवन में किसे महत्व देना जैसे बिन्दुओं पर तो पति को समझ पाना मुश्किल नहीं। इनसे परे और जो कुछ गहरी बातें हैं, उन पर थोड़ा ध्यान देना पड़ता है, यह सच है, लेकिन उनके लिए भी समझ पैदा हो जाना बहुत मुश्किल नहीं। यदि पति को समझ लेने का इरादा अटल है तो प्रयास करके सफलता प्राप्त की जा सकती है।

लेकिन इस प्रयास में बनावट, दिखावट या धोखाधड़ी काम नहीं आ सकती।

प्रेम विवाह हो या परम्परागत विवाह, एक-दूसरे को खुले मन से समझने का प्रयास हो तो दो अजनबी इंसान धीरे-धीरे इतने करीब आ जाते हैं कि एक-दूसरे के पूरक लगते हैं। कहा भी गया है—

जो अजनबी थे, वे भी अपनों से बढ़ के लगते हैं,

न जाने प्यार का कैसा अजीब रिश्ता है।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने पति को स्वस्थ कैसे रखें ?

अपने पति को स्वस्थ रखने की एक खास जिम्मेदारी हर पत्नी की होती है। यदि पति अस्वस्थ हो, तो घर की सारी खुशियों को पाला मार जाता है। पेश हैं, पति को चुस्त-दुरुस्त, तंदुरुस्त रखने के लिए कुछ हिदायतें।

पति के स्वास्थ्य का सीधा संबंध पत्नी एवं परिवार की खुशी से होता है। यदि पति का स्वास्थ्य गड़बड़ाता है तो घर भर का ढांचा बिगड़ जाता है। घर की सारी खुशियों को जैसे पाला मार जाता है। अतः यदि पत्नी पति के स्वास्थ्य के प्रति थोड़ी जागरूक रहे, तो वह अपने घर की खुशी को बनाए रख सकती है।

पति को शारीरिक व मानसिक तौर पर स्वस्थ बनाए रखने के लिए सबसे अधिक महत्व की बात तो यह है, कि वह घर का वातावरण खुशहाल व शांतिपूर्ण बनाए रखे। घर से बाहर, आफिस वगैरह में तो पुरुषों को तनाव झेलने ही पड़ते हैं, यदि घर में भी वातावरण बोझिल रहेगा, तो उसके लिए तो सांस लेना भी मुश्किल हो जाएगा। मनःचिकित्सकों का कहना है कि जो पुरुष घर में अच्छा वातावरण पाते हैं, वह बाहरी तनावों को बड़ी आसानी से झेल लेते हैं।

बाहरी समस्याओं को सुलझाने में भी पत्नी पति की सहायता कर सकती है। पति भले ही पत्नी की तुलना में अधिक शिक्षित व अनुभवी हो, पर कई बार वह अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को सुलझाने में असमर्थ होता है। ऐसा भी देखा गया है, कि पत्नी उन समस्याओं का हल आसानी से ढूंढ़ निकालती है। इसका एक मात्र कारण यह हो सकता है क्योंकि पत्नी दिन भर घर में रहती है, उसके पास एकाग्रचित्त होकर सोचने का पर्याप्त समय होता है, जबकि पुरुष के साथ यह संभव नहीं हो पाता। वह बाहर के झमेलों में इतना उलझा रहता है, कि उसे सोचने-समझने का पर्याप्त समय नहीं मिल पाता। यदि दो व्यक्ति पति-पत्नी किसी समस्या पर मिलकर विचार करें, तो उसे आसानी से सुलझा सकते हैं।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अतः पति के शारीरिक स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान दें। सुबह सवेरे का टहलना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। पति को टहलने के लिए राजी करें। यदि पति आनाकानी करें, तो आप भी पति के साथ टहलने का प्रोग्राम बनाएं।

यदि आपके पति को धूम्रपान व पान तम्बाकू खाने की या शराब पीने की लत हो तो अपने स्नेह एवं समझदारी से ही इन लतों को छुड़ाने का प्रयत्न करें। पति को हर समय टोकते रहने से या उसे प्रताड़ित करने से पति को बुरा लग सकता है और बात बनने की जगह बिगड़ भी सकती है। बुरी लत को छुड़वाने में आखिर कुछ समय तो लगेगा ही। अतः इन मामलों में धैर्य से ही काम लें।

समय-समय पर पति को डाक्टरी चेकअप के लिए ले जाएं। कई बार शरीर में अन्दर-ही-अन्दर कोई रोग पलता रहता है, परन्तु उस रोग के बाहरी लक्षण नजर नहीं आते। और जब लक्षण प्रकट होते हैं तो काफी देर हो चुकी होती है। यह स्थिति घातक सिद्ध हो सकती है। अतः इस विषय में जरा-सी भी लापरवाही न बरतें।

गृहिणी होने के नाते पत्नी का यह दायित्व है, कि वह अपने पति एवं बच्चों को पौष्टिक व संतुलित भोजन खिलाएं। बहुत मिर्च मसाले वाला एवं तला हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। यदि आपके पति को चटपटा भोजन पसंद भी हो तो धीरे-धीरे कम मसाले वाला भोजन बना-बनाकर उनके खाने की गंदी आदतों को बदला जा सकता है। इसी तरह यदि आपके पतिदेव को मिठाई अत्यधिक प्रिय हो तो उन्हें कम मीठे व्यंजन बनाकर खिलाएं। बढ़ती उम्र के साथ-साथ भोजन में मीठे की मात्रा कम ही रहे तो ज्यादा अच्छा है। तले हुए व अत्यधिक मीठे व्यंजनों के सेवन से मोटापा बढ़ता है, जो हृदय रोग, मधुमेह तथा उच्च या निम्न रक्तचाप जैसी बीमारियों को जन्म दे सकता है।

भोजन के साथ-साथ पति को तनावमुक्त रखने से भी इन बीमारियों से उन्हें बचाया जा सकता है। डाक्टरों का कहना है कि हृदय रोग, मधुमेह का रोग और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों का मुख्य कारण तनाव ही होता है। अतः पति को तनावमुक्त रखने के लिए आप निम्नलिखित बातों का ध्यान रख सकती हैं।

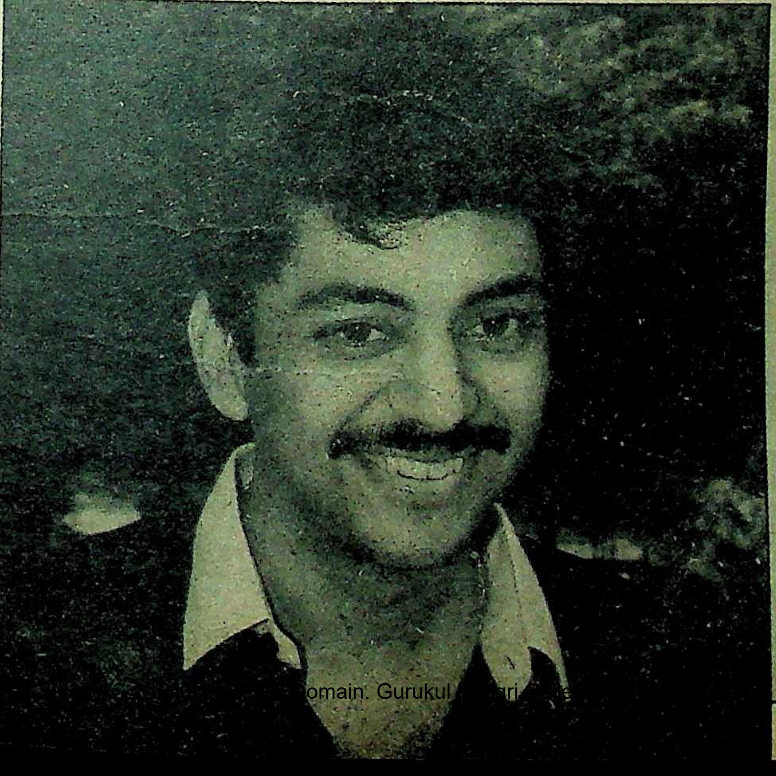
◦ पति को कभी भी खराब मूड में आफिस न भेजिए। यदि पति खराब मूड में आफिस जाएंगे, तो दिन भर तनाव की स्थिति में बने रहेंगे।

◦ आफिस से जब पति वापस घर आएं तो प्रसन्नचित्त होकर उनका स्वागत करें। दिनभर का थका-मांदा पति अपनी पत्नी से यही अपेक्षा करता है कि पत्नी एक मधुर मुस्कान के साथ उसका स्वागत करे। यदि शाम को पति के घर में प्रवेश करते ही पत्नी शिकवे-शिकायतों का पुलिंदा खोलकर उसके सामने बैठ जाए, तो उसका खीझ उठना स्वाभाविक ही है। यह खीज उसे मानसिक रूप से थकाकर तनाव की स्थिति में धकेल देगी।

◦ पति को कोई भी ऐसा काम करने के लिए मजबूर न करें, जिसे करने के लिए उसकी आत्मा गवाही न दे।

◦ स्थिति चाहे कितनी ही हास्यास्पद क्यों न हो, कभी भी पति का उपहास न उड़ाएं। चार लोगों के सामने उसे बेइज्जत न करें। लोगों के बीच पति आपको कुछ भला-बुरा कह भी दें, तो वहां सीन क्रिएट न करें। घर आकर शांत मन से पति को समझाएं कि उन्हें सब लोगों के सामने आपको भला-बुरा नहीं कहना चाहिए था।

—मनोरमा सेल



छाया: बी॰एन॰ तंखा

Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या बातें करते हैं 'वे' हमारी पीठ पीछे ?

जो कुछ आंखों से ओझल होता है और कानों की जद से परे, उसके प्रति एक जिज्ञासा का भाव होता है। खासतौर पर पत्नियों के मन में उत्सुकता होती है कि जब उनके पति अपने दोस्तों के बीच होते हैं तो आखिर वे क्या बातें करते हैं ? पत्नियों की पीठ पीछे किस विषय पर पति लोग किस अंदाज से क्या बातें करते हैं, पढ़िए, इस गुदगुदाने वाले लेख में।

कोई पर्दे के पीछे हो तो ताक-झांक करने की इच्छा होती है। जो दिखायी नहीं देता उसके बारे में जानने की उत्कण्ठा होती है। पीठ के पीछे क्या कहा सुना जा रहा है—इसको लेकर एक प्रचण्ड किस्म का औत्सुक्य-भाव होता है। कुछ नकारवादी किस्म के लोग इसे मंथरापन भले कह लें, यह तो मनुष्य के साथ पैदा होने वाली और शरीर के बने रहने तक बनी रहने वाली शाश्वत प्रवृत्ति है।

स्त्रियां कुछ ज्यादा ही जिज्ञासु किस्म की जीव होती हैं। कहां क्या घटित हो रहा है, क्या चर्चा-कुचर्चा हो रही है, यह उन्हें निरंतर बेचैन किये रहता है। उनका एंटेना काफी दूर की खबरें पकड़ता है और उससे भी ज्यादा दूर तक प्रसारित करने की ताकत रखता है। जाहिर है हर चीज को कान देने वाली, जिज्ञासा और उत्सुकता की मारी पत्नियां अपने पतियों के बारे में यही सोचती हैं कि आखिर पति लोग उनकी पीठ पीछे क्या बातें करते हैं ?

जहां तक खुद पत्नियों का सवाल है वे तो प्रायः हाय-हाय किस्म के शिल्प में अपने पतियों के बारे में चर्चाएं करती हैं। दो तीन देवियां किसी एक जगह इकट्ठा भर हो जाएं, पति-पुराण युद्धस्तर पर बांचा जाने लगता है। पत्नियों के जमघट में किसी प्रचण्ड किस्म के पति के बारे में भी कोई पत्नी कहती हुई मिल जाएगी कि 'हाय ! वो तो बिलकुल देवता हैं।' डायनिंग टेबल पर हल्दीघाटी मचा देने वाले, 'जरा ये देना वो देना' का हल्ला करने वाले, छपाछप शैली में भोजन करने वाले और खाते वक्त मुंह से विभिन्न प्रकार की ध्वनियां निकालने वाले पति के बारे में कोई पत्नी कहती हुई मिल जाएगी कि 'मेरे वो तो कब टेबिल पर आते हैं, कब खाते हैं और कब टेबिल छोड़कर उठ जाते हैं, पता ही नहीं चलता।' जिन हजरत को कैक्टस—नागफनी उगाने की भी तमीज नहीं है उनकी पत्नियां यह वक्तव्य देते हुए पायी जाती हैं कि 'हाय, मेरे वो तो बागवानी के क्या ही शौकीन हैं।' कुल जमा यह कि चार औरतों के जुटने की देर है, पतियों की नस्ल सुधर जाती है। टुटुरुटूटूं, टिटिहिरी, टमटम-टाइप और टुटहे पति भी सुपरमैन और फैंटम की तरह वर्णित किये जाते हैं।

पति अपनी पत्नियों की तुलना में अपने जीवन साथी के बारे में कम ही बातचीत करते हैं। कई पति तो पत्नी के बारे में एक शब्द भी कुछ कहना कुफ्र या महापाप मानते हैं। उनके लिए पत्नी गृहस्थाश्रम की झाड़ू जैसा कोई पदार्थ या दो चुटकियों में दड़बे के पीछे हो जाने वाला चूजा होती है। लेकिन इस तरह की सेंसरशिप या दादागिरी सारे पति बरतते हों—ऐसा भी नहीं।

वाचस्पति पाठक जब दोपहर में टिफिन का डिब्बा खोलते हैं तो हल्ला मचानेवाली शैली में पत्नी की सुघरता में एक दो टिप्पणियां जरूर कर देते हैं। मसलन, 'अमां जाकिर जरा एक निवाला तो लीजिए। देखिए तो कितना जायकेदार है। भइया, अपनी जैसी बीवी तो सबको मिले।' वाचस्पति किसी भी तरह के दोस्तों के जमघट में अपनी पत्नी की शख्सीयत, सौन्दर्य, गुण या सुघरता का नेजा जरूर गाड़ते हैं। वाह-वाह नस्ल की यह शैली जब ज्यादा अनुपात में होती है तो बेगैरत हो जाती है। चाय में ज्यादा चीनी की तरह, दाल में ज्यादा नमक की तरह और सब्जी में ज्यादा मिर्च की तरह यह तरीका प्रायः अतिवाद का शिकार होकर पति के पुरुष मित्रों के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बीच हंसी-मजाक का सबब बन जाता है। इस शैली को अपनाने वाले स्त्री पत्नी-भक्त, जोरू के गुलाम, पत्नी के पिछलग्गू, जैसी उपाधियों से विभूषित हो उठते हैं।

तमाम पति अपने दोस्तों के बीच होते हैं तो बिलकुल बेलगाम टट्टू जैसे होते हैं—चाहे जिस तरह दौड़ें, कुलांचें, मुंह मारें, लोटें और जरूरत पड़ जाय तो दोनों टांगों पर खड़े हो जायें। दोस्तों का जमावड़ा एक ऐसा रणस्थल होता है जहां जिस तरह मन हो, तलवारबाजी की जा सकती है। दिल की गांठें खुल सकती हैं। विवाहित होने के बावजूद कुछ पतियों को अपनी उड़ान के लिए अपने विवाह का आसमान बहुत छोटा जान पड़ता है। चूंकि पत्नी के सामने किसी दूसरी स्त्री का जिक्र मिट्टी के तेल को दियासलाई दिखाने की तरह होता है, सो, सौंदर्यप्रेमी पति महोदय अवसर पाते ही दोस्तों के बीच उफनती नदी की तरह अपनी इश्कबाजी पर अपने हाहाहूती विचार प्रकट करने लगते हैं।

कुछ पति अपनी पत्नी को शैतान की खाला मानते हैं और अपनी शिकायत अपने दोस्तों से कहने से बाज भी नहीं आते। सताए और चोटाए पति दर्दे-दिल दोस्तो से कहते हैं और व्यथा के पुराण एक दूसरे को सुनाते हैं। आहत पतियों को पत्नियों की जो बात बहुत ज्यादा आक्रान्त करती है वह है उनका टोकना। पति लोग अक्सर यह कहते मिल जायेंगे, "अमां, बीवी एक ही चीज होती है। सुबह से शाम तक टोका-टाकी। सिगरेट मत पियो। नमक मत ज्यादा खाया करो। बिस्तर में घुसते वक्त मुंह और पैर साफ कर लिया करो। कमर झुकाकर क्यों चलते हो? कोट पर यह किसका बाल था— लंबा था, किसी पुरुष का तो हो नहीं सकता। इतनी देर तक कहां थे? उस दिन इतना खुश क्यों थे? फलाने की पार्टी में उस जीरा जवाइन से, दुबली चुड़ैल से क्या बातें हो रही थीं? सपने में बड़बड़ा रहे थे तो किसका नाम पुकार रहे थे?" वगैरह-वगैरह।

प्रायः पति अपनी पत्नियों के साथ बिताए आत्मीय क्षणों को अपने यार दोस्तों के बीच सार्वजनिक नहीं बनाते। बरसों के संस्कार और नैतिकताएं लंगी मारती हैं। एक अपराध-भाव उन्हें पत्नी के साथ बिताए मांसल क्षणों को कहने से रोकता है। वे नहीं चाहते कि नितान्त अंतरंग और सिर्फ दो के बीच संभव हुए वे क्षण किसी भी तीसरे के द्वारा जाने जाएं। लेकिन यह भी कोई सामान्य नियम नहीं है। बहुत से पति-नवविवाहित ज्यादा-अपनी पत्नी के साथ के बेहद ही आत्मीय और ऐन्द्रिक प्रसंगों को अपने दोस्तों के साथ कहते सुनते हैं।

जीवन की मालगाड़ी कब पटरी से उतर जायेगी, कब विवाह के इस्पात को जंग लग जायेगा, कब पति पत्नी के बीच की टुन्नपुन्न हिंसक खड़-खड़ में बदल जायेगी, कब संबंधों में अम्ल की मात्रा बढ़ जायेगी नहीं कहा जा सकता। ऐसी हालत में पति महोदय का मुंह झोले की तरह लटका रहता है, दिमाग गर्म रहता है और तने-तने रहते हैं। इन स्थितियों में पति और उनके दोस्तों के बीच तनाव को कहने और उससे मुक्त होने के उपाय खोजने पर बल रहता है और शैली में भी हा-हा, हू-हू का कोलाहल होने के बजाय अंतरंगता और अनुभूतिमयता होती है। निश्चित ही ऐसे अवसरों पर दोस्त पति पत्नी के बीच पड़ती दरारों के लिए सीमेंट का काम करते हैं—अपनी सलाहों के द्वारा। कुछ पत्नियों को यह शिकायत रहती है कि जब हम हैं तो वे दोस्तों के पास क्यों जाते हैं और इतनी देर-देर तक क्या बोलते-बतियाते हैं। लेकिन इस तरह की पत्नियों की संवेदनशीलता शायद बहुत ठीक नहीं। दरअसल, जैसे औरतों की अपनी दुनिया होती है और बहुत सारी बातें जैसे वे अपनी महिला मित्रों से ही कह सुन पाती हैं अपने पतियों से भी नहीं, कुछ वही स्थिति पुरुषों की भी होती है। पतियों की भी अपनी एक अलग दुनिया होती है, एक अलग संसार जहां वे अपने दोस्तों के साथ सियासत से लेकर सिनेमा और बाजार भाव से लेकर बॉस की बर्बरता तक पर बातचीत करते हैं। दरअसल, पति लोग दुनिया जहान के बारे में बेहतर इत्तिला रखते हैं और उनकी दिलचस्पियां भी बृहत्तर और बहुआयामी होती हैं। उनकी बातचीत का क्षेत्र भी बहुत विस्तृत होता है। इसीलिए यह अकारण नहीं है कि किसी पार्टी या दावत में पत्नियों और पतियों के समूह प्रायः अलग-अलग द्वीपों की तरह होते हैं। यदि पत्नियां अखबार या पत्रिकाएं पढ़ती रहें और रुचियों को वैविध्यमय बना लें तो वे काफी आसानी से पतियों के जमावड़े में खप सकती हैं। और उनकी कंपनी का पूरा-पूरा आनंद भी ले सकती हैं। ऐसी स्थिति में उनकी इस जिज्ञासा में काफी कमी आ सकेगी कि आखिर क्या बातें करते हैं वे हमारी पीठ पीछे।

—अजेय वत्स

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्यार पुरुष की नजर में

प्यार के संबंध में पुरुषों का क्या नजरिया होता है? प्यार के धंधे में उनकी दिनचर्या क्या होती है, क्रिया कलाप कैसे-कैसे होते हैं? पेश है, इस संबंध में एक दिलचस्प विवेचन।

आपने अपने शहर के चौराहों तिराहों, कालेजों, दफ्तरों और सिनेमाघरों के आस-पास ऐसे लोगों को जरूर देखा होगा, महसूस किया होगा, जो घर-समाज देश-दुनिया से बेखबर रहते हैं और अपने में खोये रहते हैं। और कुछ खोनेवाले तो इतने पहुंचे हुए रहते हैं कि अपने से ज्यादा दूसरे में यानी उसमें खोये रहते हैं। आप जानना चाहेंगे कि आखिर यह 'उसमें' क्या है? यह कौन-सा धंधा है? जी हां, एक तरह का यह भी धंधा है और बहुत से पुरुष इस धंधे की बदौलत जी रहे हैं। हिन्दुस्तान में तो जिसके पास और कोई काम नहीं होता, वह भी इस धंधे में जी-जान से लग जाता है। शादी से पहले हिन्दुस्तान का अस्सी प्रतिशत पुरुष इस धंधे को अपनाता है और लगभग पचास प्रतिशत पुरुष शादी के बाद भी अपनाये रहता है, लेकिन चोरी-छिपे, खुल्लम-खुल्ला नहीं। इसी धंधे के प्रोडक्ट्स हैं लैला-मजनूं, शीरी-फरहाद, सोहिनी-महिवाल, हीर-रांझा, रोमियो-जूलियट आदि-आदि। कहां तक गिनायें, बड़ी लम्बी लिस्ट है। और सब अपने को तीसमारखां ही समझते हैं। ऐसे नायकों से इतिहास, और लोक साहित्य भरा पड़ा है। पर जो मजा प्रत्यक्ष देखने में है, वह किस्सा कहानियों में कहां? आज के रोमियो के, आज के मजनूं के क्या कहने हैं। रंग-ढंग देखते ही बनते हैं! मुश्कों तक चढ़ी हुई आस्तीनों, खरगोश के कान की तरह खड़ा कॉलर, टूटे हुए बटन, खुला-सीना, हवा में लहराते रूखे-सूखे बाल, प्यासे-पपड़ाये होंठ, अंगुलियों में फंसी सिगरेट, और चकर-पकर, इधर-उधर ताकती-झांकती आंखें! ऐसे में उसका साथ देती है पैंट के पीछेवाली जेब में खुंसी हुई कंघी, जिसका लगभग एक चौथाई हिस्सा जेब से बाहर निकला रहता है। उबकाई और जमुहाई की सीमा पर पहुंचा हुआ प्रेमी चेहरे पर ताजगी लाने के लिए पान की दुकान पर खड़ा हो जाता है। बड़ी अदा से अठन्नी उछालता है, पान का आर्डर देता है, मनपसंद तम्बाकू का नंबर बताता है और जेब से कंघी निकालकर बाल संवारने लगता है। कभी आड़े-तिरछे देखता है, कभी आगे-पीछे और कभी सामने। और फिर सड़क के किनारे आकर खड़ा हो जाता है पूर्ववत और यथावत की मुद्रा में।

ऐसे लोगों से बातें करने में बड़ा मजा आता है। नाम पूछते ही सब बताने लगते हैं और अगर जरा-सा मुस्करा दीजिए तो ये परछाईं हो जाते हैं। पिंड ही नहीं छोड़ते। सुबह सोकर उठिये और दरवाजा खोलकर अखबार के लिए बाहर झांकिये, तो सड़क पर पोल के आस-पास ये रोमियो-मजनूं एकटक घूरते हुए दिखाई पड़ते हैं। सावधान न रहिए तो ये 'हलो' भी कर सकते हैं। ऐसे प्रेमियों की संख्या हजारों-लाखों में होती है, जो गायबाना इश्क के शिकार होते हैं। लड़की को इनके बारे में कोई जानकारी नहीं होती, लेकिन ये जहां भी होते हैं, अपने दोस्तों में अपने प्यार का इजहार इस तरह से करेंगे कि जैसे किसी मैच का आंखों देखा हाल सुना रहे हों। इनकी स्थिति एकतरफा स्टैण्ड वाली सायकिल की होती है। ये जहां भी खड़े होते हैं बस उसी पोजीशन में।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिर्फ अपनी बात करेंगे और इस अधिकार से करेंगे कि न तो कोई उनके जैसा खूबसूरत है, और न तो उनके जैसा कोई स्मार्ट है और न तो उनके जैसा कोई दूसरा प्रेमी है। ये जहां जाते हैं, इन्हें देखते ही लड़कियां इन पर मर मिटती हैं। इनका प्यार जैसे रानीखेत की बीमारी हो गया और लड़कियां हो गयीं मुर्गियां। देखते ही बेचारी पटापट-पटापट-पटापट मरती चली गयीं। शाबाश ! प्यारे मजनूं! 'दृष्टि हो तो ऐसी, कलेजा हो तो ऐसा और तकदीर हो तो ऐसी, कि 'सौ-सौ जूता खाय, तमाशा घुस के देखन जाय।' कभी-कभी तो ये बेचारे इतना संकोच करते हैं कि बस पूछिए मत ! डायरेक्ट नहीं मिलते। न कभी सामने आते हैं, न कुछ कहते-सुनते हैं। लेकिन इनडाइरेक्ट में भूत की तरह पीछे लगे रहते हैं। अपनी बात पेड़-पौधों, फूल-पत्तों, नदी-पहाड़ों से कह देते हैं और यह मान लेते हैं कि उनका काम हो गया। जैसे ये :

नाम लिख आये थे अपना बाग के हर फूल में

इस तरह उनके गले का हार हम होते रहे।

ऐसे लोग शायद डाइरेक्ट मिलने का खतरा मोल नहीं लेना चाहते। इसलिए ये बेचारे बिना पानी के आटा गूंथते हैं। इनकी अंगुलियां बराबर आटे में ही धंसी रहती हैं। कभी आप को भ्रम हो सकता है कि ये आटा चक्की पर काम करते हैं या किसी होटल में या मेस में रसोइए की शोभा बढ़ाते हैं, जबकि ऐसा कुछ भी नहीं होता। डाइरेक्ट मिलने में यह भी तो हो सकता है कि लड़की ने साफ इनकार कर दिया या केवल इनकार ही नहीं किया बल्कि झटकार और फटकार भी दिया। तब ये अपनी तुरन्त की हुई किरकिरी को अपनी मित्र-मण्डली में चर्चा और बहस का विषय बना देते हैं। और जैसे एक कौवे की 'कांव' सैकड़ों कांव-कांव में और एक स्यार की हुआं, सैकड़ों-हजारों 'हुआं-हुआं' में बदल जाती है, वैसे ही मर्माहित प्रेमी की पीड़ा को तरह-तरह के सुझावों, का मुंह देखना पड़ता है। वह सबकी सुनता है, उनकी भी जो इस मामले में नौसिखिये होते हैं और जिनकी कोई अहमियत नहीं होती, न घर में न पास-पड़ोस में। पर असफल, झुंझलाये और लड़की की डांट खाकर आये प्रेमी को ऐसे ही फालतू सुझावों में अपना भविष्य सुरक्षित दिखाई देता है।

यह भी कैसी बिडम्बना है कि रोमियो और मजनूं की हैसियत में गिरावट आने के बावजूद उनके अभियान में कोई खास फर्क नहीं पड़ा है, बल्कि और तेजी आयी है। दुनियां इन्हें देखकर हंसती है, पास-पड़ोस के लोग व्यंग्य कसते हैं, चुटकी लेते हैं, बोली बोलते हैं, लेकिन इनके ऊपर कोई असर नहीं। कोल्हू के बैल की तरह आंख मूंदे निरंतर चक्कर काटते रहते हैं। अगर कभी कंधे पर हलका-सा हाथ रखकर पूछिए कि मजनूं जी कैसे हैं? तो सकुचाते, शरमाते, झेंपते, खीस निपोरते हुए बोलेंगे, "आप तो जानते ही हैं कि साकी की गली का हर फेरा, एक हज के बराबर होता है।" इन्हें जन्नत यहीं दिखाई देती है। ये प्रेम को गुल्ली-डण्डा और कंचे की तरह खेल समझते हैं, अपना दांव बड़े ताव और तपाक से लेते हैं, लेकिन जब दांव देने की बात आती है तो पूंछ दबाकर भागते हैं। अपने खेमे में जाकर सीना फुलाकर, शान से बोलते हैं, "वहीं से आ रहा हूं, आने ही नहीं दे रही थी, लेकिन मुझे 'उसके' यहां भी तो जाना था, तुम तो जानते ही हो, कि वह कल मिली थी और आज के लिए बुला गयी है, इसलिए सरासर सफेद झूठ बोलकर भागा आ रहा हूं।" हालांकि वह घण्टों आपके पास बैठे रहेंगे और जब आप याद दिलायेंगे कि तुम्हें तो वहां जाना है उसके पास, उसने तुम्हें बुलाया है। वह बोलेंगे, "मैं भागता नहीं लड़कियों के पीछे, वे खुद मेरे पीछे भागती हैं।" अपने को बहलाने का इससे अच्छा बहाना और क्या हो सकता है? कोई नहीं न ! ऐसे बहाने एक साथ दो काम करते हैं। एक तो यह कि अपने दोस्तों-परिचितों पर गहरा प्रभाव पड़ता है, कि अमुक लड़का जरूर लड़कियों को प्रभावित करता है, तभी सब की सब उसके आगे-पीछे लगी रहती हैं, जैसा वह स्वयं बता रहा है, और दूसरा प्रभाव यह पड़ता है कि वह मजनूं छाप हीरो अपना प्रभाव लड़कों पर भी डालता है और स्वयं भी गलतफहमी में ही सही खुश तो हो लेता है। वह जानता है कि इनमें से कोई लड़कियों से पूछने तो जा नहीं रहा है, ऐसी स्थिति में एक झूठ अपना प्रभाव डालने में अगर कारगर साबित होता है, तो उसके प्रयोग से हम क्यों चूकें? ऐसा इसलिए भी होता है कि ज्यादातर लोग लड़कियों को शील्ड या ट्राफी ही समझते हैं। इससे ज्यादा वे महत्व नहीं दे पाते। यही कारण है कि लड़कियां भी ऐसों से आंखें ही बचाती फिरती हैं। लड़के अगर पैसे वाले हुए और फैशन परस्त भी हुए, तो कहना ही क्या ? बस नीम का करैला समझिए ! वे दिन में चार बार नये-नये स्टाइल के कपड़ों में अपने को देखेंगे, बाल काढ़ने की भी स्टाइल में बदलाव लायेंगे, और बड़े ठसके के साथ चौराहे पर खड़े होंगे लड़कियों को प्रभावित करने के खयाल से। उन्हें बाद में अपनी भूल का एहसास होता है कि वे सुशील, सुसभ्य, सुसंस्कृत और सुयोग्य दिखने के बजाय, उजड्ड, लोफर, फूहड़, बदतमीज और चपरकनाती साबित हुए। यही कारण था कि लड़कियां उन्हें देखते ही मुंह बिचकातीं, पीठ दिखातीं, किसी बहाने से हंसी उड़ातीं, खिलखिलातीं आगे निकल गयीं। लो मजनूं बेटा ठेंगा।

ऐसे लोग जब तक कहीं किसी ठिकाने से नहीं लग जाते तब तक यही करते हैं। टाइमटेबुल बनाकर रखते हैं, कितने बजे से कितने बजे तक इस चौराहे पर, फिर उस पर, फिर उस पर, फिर उस पर, यानी सूरज डूबने तक का समय चौराहे-चौराहे भर में बीत जाता है। रात में भी सोते कम हैं, जागते ज्यादा हैं। आने वाले दिन को कैसे बितायेंगे, इसी कल्पना में रात काट देते हैं। और अगर कहीं सौभाग्य से किसी लड़की के हाथ की लिखी दो-चार लाइनें मिल जाती हैं, तो फिर क्या कहने। कभी चिट्ठी हाथ में, कभी तकिये के नीचे। ये नादान छोकरे या तो कुंवारे रह जाते हैं या फिर धोबी का कुत्ता हो जाते हैं—न घर के न घाट के। मेरी इनके प्रति पूरी सहानुभूति है। हे ईश्वर, इन मजनुंओं को अगर दिल और दीवानगी दो तो सद्बुद्धि भी दो, जिससे ये आगे चलकर घर बसा सकें। आदमी होकर जीएं, जन्तु होकर नहीं।

—नीलम सिंह

रोचक प्रसंग

यह ठीक नहीं

सुविख्यात जज क्लार्क की छोटी बेटी जब किसी को अपना परिचय देती थी तो यही कहती थी कि वह जज क्लार्क की पुत्री है। एक बार उसकी मां ने उसे समझाया, "बेटी अपने को हमेशा जज क्लार्क की पुत्री कहना ठीक नहीं। इससे घमण्ड प्रतीत होता है। तुम केवल मिस क्लार्क कह सकती हो।"

कुछ दिन बाद ही उनके यहां कुछ मेहमान आये और उस बच्ची से बातें करने लगे। उन्होंने उससे कहा, बेटी, "क्या तुम जज क्लार्क की बेटी हो?"

इस पर वह मासूमियत से बोली, "मैं तो यही समझती हूं, पर मां कहती है यह ठीक नहीं।"

—रश्मि शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसी होती है पति-पत्नी की छेड़छाड़?

पति-पत्नी के बीच छेड़छाड़ और चुहलबाजी न हो तो जिन्दगी का मजा ही अधूरा रह जाये। पेश हैं कुछ मशहूर दम्पतियों की छेड़छाड़ और नोक-झोंक के दिलचस्प किस्से।

छाया: जगताप जीतेन्द्र

शोभा की गृहसज्जा को जरा इधर-उधर कर दीजिए

—जीतेंद्र

आपका सवाल सुनने के बाद तो मुकेश साहब के गाये हुए गीत का मुखड़ा याद आ जाता है 'जाने कहां गये वो दिन...' अब तो सचमुच वे दिन खो गये हैं। इतनी अधिक व्यस्तता और आउटडोर शूटिंग कि हफ्तों गुजर जाते हैं बम्बई का रुख किये हुए।

यों भी बीवी से छेड़खानी का जो आनंद है वह भला और कहां? फिल्मों में छेड़छाड़ के दृश्य देते-देते तो लगता है छेड़खानी का सही अर्थ ही हम भूल गये हैं। छेड़खानी ही करनी है तो जरा सड़क पर जा रही किसी अनजान लड़की पर फिकरे कस दीजिए। अगर वह तेज-तर्रार हुई तो यह वाकया आप जिंदगी भर नहीं भूल पायेंगे और सीधी-सादी हुई तो... लेकिन बीवी से छेड़खानी का अपना अलग ही आनंद है।

शोभा (मेरी बीवी) को अपने भाई और भाभी से बहुत लगाव है। वह सपने में भी उनकी आलोचना बर्दाश्त नहीं कर सकती। दूसरे, उसे साफ-सुथरा, कलात्मक ढंग से सजा घर बहुत पसंद है। फूलदान से लेकर पेंटिंग तक एक विशेष एंगिल से ही वह लगाती है। जूते से लेकर कपड़े तक यथास्थान होने चाहिए। यहां तक कि बाथरूम में भी वही कपड़े टंगे होने चाहिए, जो वहां पर जरूरी हैं।

शोभा को छेड़ने के लिए ये दोनों बातें पर्याप्त हैं। आप बस मजाक-मजाक में उसके भाई (प्रख्यात फिल्म वितरक रमेश सिप्पी) के बारे में उलटे-सीधे फिकरे कस दीजिए या घर में उसकी साज-सज्जा को थोड़ा-सा इधर-उधर कर दीजिए जैसे उतारे हुए कपड़े और जूते ड्राइंग रूम में या बेडरूम में पलंग पर फैला दीजिए। मैं तो यही करता हूं। फिर उस छेड़छाड़ का जो लुत्फ होता है, उसे कैसे बयान करूं मैं।

छेड़ने का रामबाण फार्मूला

—जयाप्रदा

श्री (श्रीकान्त नाहटा) को शास्त्रीय संगीत में बहुत रुचि है और मुझे कर्नाटक संगीत में। कर्नाटक संगीत सुनने का उनका एक अलग समय है, लेकिन दूसरे शास्त्रीय संगीत वे कभी भी किसी भी समय सुन सकते हैं। उस समय उन्हें फास्ट या लाइट म्यूजिक बर्दाश्त नहीं होती। उनका मूड उखड़ जाता है। बस, इसी बात से वे चिढ़ते हैं वरना इतने शांत प्रवृत्ति के हैं कि कभी तेज आवाज में बोलते ही नहीं। और उन्हें कभी-कभार छेड़ने के लिए यह फार्मूला काफी होता है। यों मौका पाते ही वे मुझे भी छेड़ने से बाज नहीं आते, "जया साड़ी में तो तुम सिर्फ गंवई लगती हो, लेकिन माडर्न ड्रेस में बहुत स्मार्ट लगती हो। पार्टी में तो तुम्हें सिर्फ मिडी ही पहन कर जाना चाहिए।"

वे जानते हैं कि मुझे परिधानों में साड़ी सबसे ज्यादा पसंद है, पार्टी में सिवाय साड़ी के मैं दूसरा कोई परिधान कभी भी नहीं पहनती हूं और मिडी? बाप रे, वह भी पार्टी में। बस, मिडी का नाम सुनते ही मेरा पारा हाई हो जाता है और उनकी हंसी का कोई जवाब नहीं होता। फिर मैं भी मौका ताक कर बदला लेती हूं। जिस समय वे बड़े ध्यान से किसी मनपसंद शास्त्रीय राग का आनंद ले रहे होते हैं, मैं किसी फास्ट म्यूजिक का रेकार्ड लगा देती हूं और उसी लय में डांस के स्टेप करने लगती हूं। जब वे खीझ कर मेरी तरफ कुछ बोलने को होते हैं, कि मैं बोल पड़ती हूं, "इस वेस्टर्न म्यूजिक के माडर्न डांस का स्टेप करती हुई मैं ठीक लग रही हूं न?"

मेज पर सिर्फ जरूरी व्यंजन भर हों

—नीतू सिंह

पापा जी (स्व० राजकपूर) खाते बहुत कम थे, लेकिन तरह-तरह के व्यंजन से सजी मेज होना बहुत जरूरी होता था। चिण्टू (ऋषि कपूर) इसके एकदम उलटे हैं। मेज पर सिर्फ वही डिशेज होनी चाहिए, जो खायी जाने वाली हो, उतनी ही प्लेटें हों, जिनका उपयोग होना हो। उन्हें डिशेज से भरी मेज कतई पसंद नहीं। मेज पर वे डिशेज तो होनी ही नहीं चाहिए, जो पसंद नहीं हैं।

इतनी-सी बात उन्हें छेड़ देने के लिए बहुत काफी है। एक बार उन्होंने मुझसे शर्त बदी कि मैं उन्हें लाख छेड़ूं, लेकिन उन पर कोई असर नहीं होने वाला है। यह बहुत पहले की बात है। शर्त लगने के तीसरे दिन चिण्टू एक ही शिफ्ट की शूटिंग कर शाम को जल्दी घर आने वाले थे। मैंने उनकी मनपसंद चार-पांच डिशेज ही बनवायीं, लेकिन उन्हें विभिन्न आकार वाले आठ-दस सर्विंग पॉट्स में रखकर उनके ऊपर विभिन्न सजावटी सामानों से इस प्रकार सजा दिया, कि देखने में वे अलग-अलग डिशेज लगें। चिण्टू को स्टफ्ड करेले पसंद हैं, लेकिन उनकी भुर्जी नहीं पसंद है। मैंने एक वेजिटेबल पॉट में स्टफ्ड करेले रखकर उनके ऊपर फ्राई मिर्च, टमाटर आदि से इस तरह सजा दिया कि दिखलाई नहीं पड़े, चारों ओर करेले की भुर्जी इस तरह फैला दी, कि डिश पॉट में सिर्फ वही नजर आये।

रात में चिण्टू ज्यों ही डाइनिंग टेबिल पर पहुंचे उनके तेवर देखने लायक थे। मैंने तुरन्त हाथ फैला दिया, "तुम बाजी हार चुके हो। बस, पहले इन्हें खाओ फिर बतलाओ।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाबा बस करो, आइंदा नहीं छेड़ूंगा...

—बीरबल

पिछले २५ वर्षों में एक हजार से अधिक फिल्मों एवं टी०वी सीरियलों में बीरबल हास्य भूमिकाएं निभा चुके हैं।

आप मेरे घर में अशांति फैलानेवाला हंगामा लेकर क्यों आ रहे हैं। मेरी श्रीमतीजी को छेड़छाड़ से जरा एलर्जी है। शूटिंग से मेरे घर पहुंचते ही वे अपनी सेंसर नजरों से मेरा पूरा एक्सरे कर डालती हैं, 'आज किसके साथ तुमने छेड़खानी की थी?' गोया मेरा जन्म ही छेड़खानी के लिए हुआ हो। अगर किसी फिल्म निर्माता ने कृपा कर मुझे अपनी फिल्म में छेड़खानी या रोमांटिक दृश्य वाली कोई भूमिका सौंप दी हो तो उस फिल्म को मैं अपनी बीवी को नहीं दिखलाता, क्योंकि उन दृश्यों को लेकर तब वह मुझे छेड़ना शुरू कर देती है।

अब जब आपने छेड़खानी वाली बात छेड़ ही दी है, तो मैं आपको एक घटना सुना ही दूं। मेरी नयी-नयी शादी हुई थी। पहली बार ससुराल जाना पड़ा था। मैं वहां बतौर अभिनेता बीरबल नहीं, एक आम दामाद की तरह जाना चाहता था, इसलिए वहां पहुंचते ही गंभीरता का कंटोप ओढ़ लिया। वहां मुझे देखने वालों की भीड़ जुट आयी, लेकिन वे यह देखकर हैरान कि पर्दे पर हंसाने वाला बीरबल तो यह लगता नहीं है। मैंने सोचा मेरा जादू चल गया है। मैंने थके होने का बहाना किया और आराम करने के बहाने कमरे में आकर सो गया। कुछ ही देर बाद मेरी सालियों तथा उनकी सहेलियों की भीड़ वहां जुट आयी और उन्होंने मुझे गुदगुदा कर बैठा दिया। फिर सवालों की बौछार शुरू कर दी, 'आप फिल्म में जब बीवी से पिट रहे थे तो कैसा लगा था आपको?' 'अपनी फलां फिल्म का डायलाग तो सुनाइए जरा चलिए।' 'एक गाना भी सुना ही दीजिए।'

उनकी फरमाइशों से तंग मैं बचने का उपाय सोच ही रहा था, कि मेरी निगाह ईजी चेयर पर बैठी, शरारत से मुस्करा रही बीवी पर पड़ी तो मैं समझ गया कि उसने बम्बई में कही अपनी बात पूरी कर ही दी। जब मैंने उस दिन छेड़ दिया तो वह बोली थी, 'मेरी छेड़खानी जब शुरू होगी तो पसीने छूट जायेंगे।' मुझे विवश देखते हुए वह उसी शैतानी भरी मुस्कराहट से बोली, "रोनी-धोनी सूरत बना कर बैठे हो। ज्यादा शरीफ बनने की जरूरत नहीं, चुपचाप उनकी फरमाइशें पूरी करो।"

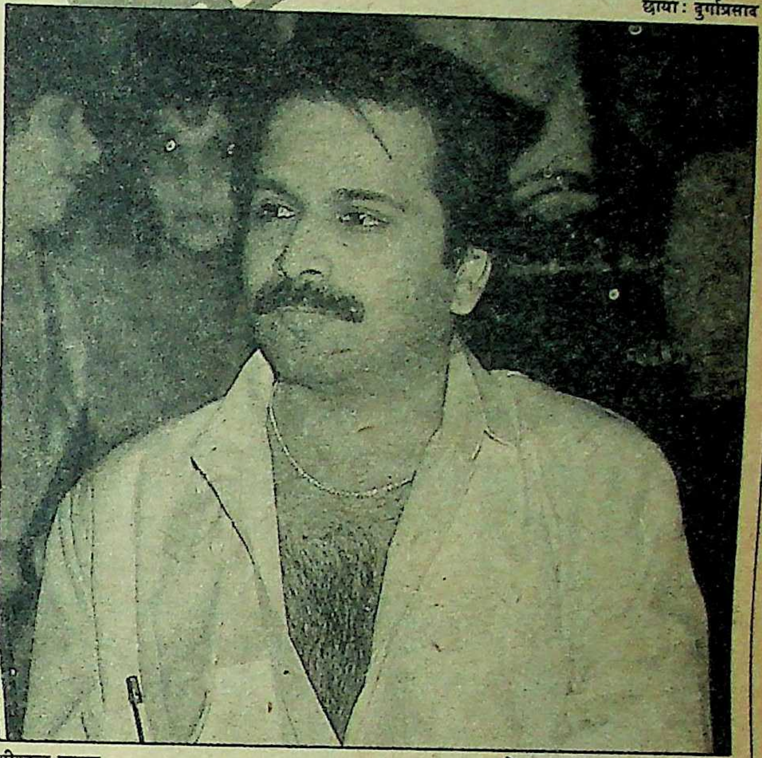
अब उसकी छेड़खानी असली रंग ले आयी थी। मुझे सालियों की फरमाइश पर बिना बात के कहकहे लगाने, रोने का अभिनय करना पड़ा और तो और, सप्तम स्वर में गाना और नाचना भी पड़ा था। फिर तो मैंने बीवी के सामने कान पकड़ लिये। 'बाबा बस करो मैं अब तुम्हें आगे नहीं छेड़ूंगा।' पर मन-ही-मन बुदबुदा रहा था 'बंम्बई चलो तो बताऊंगा।'

बस, जरा तेज लाइट जलाइए, फिर देखिए...

—सायरा बानो

साहब (मैं 'उन्हें' साहब कहकर बुलाती हूं) को लिट्रेचर का बहुत शौक है। लेकिन उनके पढ़ने का एक अलग ही माहौल होता है। पूरे कमरे में अंधेरा होना चाहिए और रोशनी पीछे से सिर्फ उन पर और पुस्तक पर पड़नी चाहिए। दूसरे जब वे पढ़ रहे होते हैं तब किसी भी प्रकार की डिस्टर्वेंस बर्दाश्त नहीं करते, यहां तक कि मेरा आना भी नहीं। ठीक

छाया: दुर्गाप्रसाद



श्रीकान्त नाहटा

जयाप्रदा

नीतू सिंह

दिलीप कुमार-सायरा बानो
छाया: दुर्गाप्रसाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अम्बरीश संगल

बीरबल

दिलीप कुमार
छाया: प्रदीप चन्द्र

उसी तरह का माहौल बेडरूम में पढ़ते समय भी वे बनाते हैं। सिर्फ चाय और सिगरेट चाहिए होती है उस समय। हां, उनके पास कई रंगों वाले पेन या बॉल पेन जरूर होने चाहिए, जिनसे वे पुस्तक पर पढ़ते समय मार्क करते या उसके हाशिए पर नोट लिखते चलते हैं। उन्हें पढ़ने का बहुत शौक है।

अब सोचिये, हमें कहीं किसी के घर या पार्टी या समारोह में जाना है, मैं तैयार हो गयी हूं और साहब हैं कि पढ़ाई खत्म ही नहीं हो पा रही है। अब उन्हें छेड़े बिना काम चलने का नहीं और छेड़ने का बस एक ही तरीका है—कमरे की सारी लाइटें एक साथ जला दीजिए या चुपके से उनके पास पहुंचिये और मेज पर से सभी पेन उनकी निगाह बचा कर उठा लीजिए। जब वे पढ़ते हैं तो उनका ध्यान सिर्फ पुस्तक की इबारतों पर रहता है, आस-पास मैं भी खड़ी हूं, उन्हें पता नहीं होता। पढ़ते-पढ़ते कहीं मार्क करने के लिए उनका हाथ मेज की तरफ बढ़ता है। बस, अगर आप पत्नी हैं, तो छेड़खानी के बाद के हश्र की कल्पना कर लीजिए...।

नहले पर दहला

—अरुणा संगल

'गुलदस्ता' टी०वी० सीरियल में पड़ोसिन शांति की भूमिका निभानेवाली श्रीमती अरुणा संगल बम्बई की सुप्रसिद्ध नाट्य संस्था अदाकार ग्रुप द्वारा प्रदर्शित दर्जनों नाटकों में अभिनय कर लोकप्रियता हासिल कर चुकी हैं। उनके पति अंबरीश संगल जाने-माने फिल्म निर्देशक हैं।

हमारी तो शादी की शुरुआत ही छेड़छाड़ से हुई थी, छेड़ने के लिए ज्यादा परिश्रम हममें से किसी को नहीं करना पड़ता था। मेरी शुरू से ही थोड़ी भुलक्कड़पन की आदत रही है, लेकिन इतना नहीं जितना अंबरीश (मेरे पति) समझते थे। कभी-कभी तो जानबूझ कर मेरी रखी हुई चीज को छिपा देते, फिर पूछते अरुणा फलां सामान मिल नहीं रहा है। जरा देखना, तो कहां है? मैं उन्हें ढूंढ़-ढूंढ़ कर परेशान होती रहती और वे मुंह फेर कर हंसते रहते, फिर चुपके से उस सामान को यथास्थान रख कर बोलते, "यार अरुणा, तुम भुलक्कड़ तो हो ही, लगता है अब तुम्हें चश्मा भी लगवाना पड़ेगा। सामने ही सामान रखकर इधर-उधर तलाश कर रही हो।" या यह कहते हुए फिकरा कसते, "कमाल का है तुम्हारा दिमाग, सामान यहां रखती हो और ढूंढ़ती-फिरती कहीं और हो।" मैं जानती थी कि यह सामान मैंने यहीं रखा था, फिर अचानक चला कहां गया। वे छेड़ते और मैं रुआंसी हो जाती। तब वे मुझे बड़े लाड़ से मनाते।

कुछ दिनों बाद जरा उलटा होने लगा। ज्यों-ज्यों अंबरीश के पास फिल्मों की संख्या बढ़ने लगी, त्यों-त्यों उनका हाल मेरे जैसा होता चला गया। हाथ में चश्मा लिए या ललाट के ऊपर चढ़ाये हुए वे पूरे घर में चश्मा ढूंढ डालते हैं। अब मेरी बारी थी, कोई सामान ऐन मौके पर गुम कर पूछती, कहां रखा है उसे? और वे उसे तलाश करते फिरते और मैं इन्हें छेड़ती रहती। और उन्हीं के कहे हुए वाक्यों को दोहराती या उनकी पैरोडी करती।

हमारी वह छेड़-छाड़ आज भी चलती है, लेकिन छेड़ने का वह गुर आज भी पुराना नहीं पड़ता है। कभी-कभी जब हम दोनों ही एक साथ ही कोई बात भूल जाते हैं, तो छेड़खानी की रौनक कुछ और बढ़ जाती है।

अरुणा संगल

जीतेन्द्र

सायरा बानो

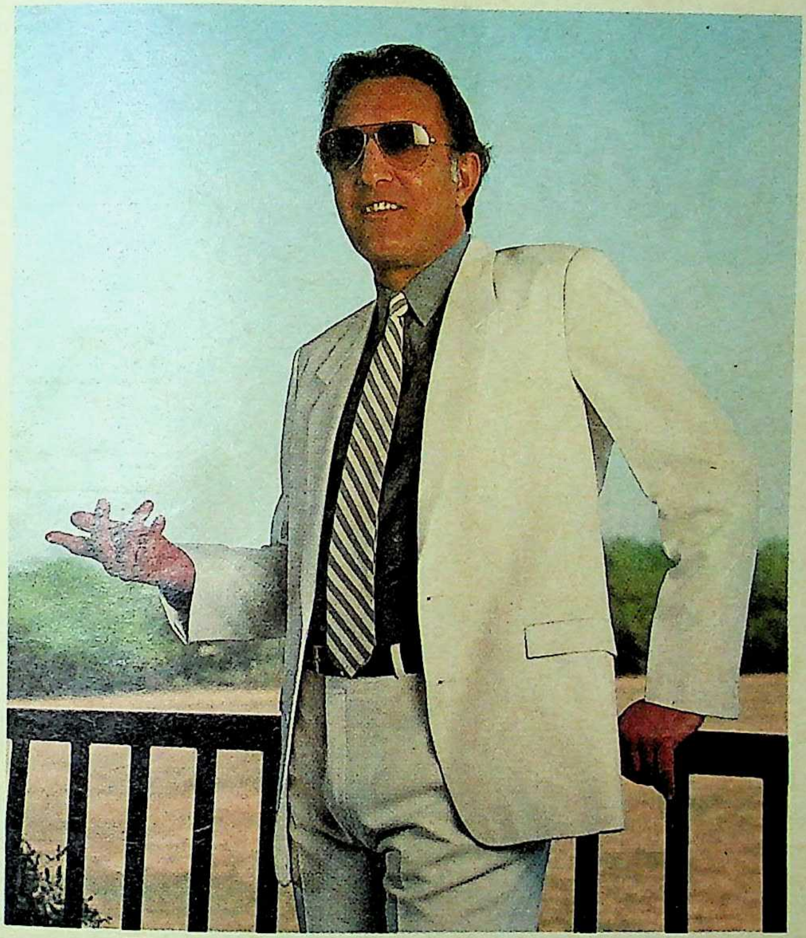
संगल दम्पती

—प्रस्तुति: रेणु विजय एवं एस० राजेश

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

THE FASHIONABLE NEW LOOK FOR '89



''नारी सुलभ विस्मय का... स्पर्श सुंदर सा...''

''मेरी पत्नी रोमांचित तो मैं आनंदित. इसमें आश्चर्यजनक कुछ नहीं था. नारी की विशिष्ट रुचि के कारण कुछ मीटर लम्बाई का शानदार कपड़ा कितना आकर्षक रूप ले लेता है यह मालूम होने पर आश्चर्य होगा ही कैसे? और अब तो अप्रतीम बुनाई और विलोभनीय फॉल वाले ग्वालियर सूटिंग द्वारा यह काम आसान हो गया है... अब देखिएगा स्कर्ट, स्लैक्स, ट्राउजर सूट आदि...''

— एम. ए. के. पटौदी

GRASIM
GWALIOR
SUITING
GR

IN A CLASS OF ITS OWN

A PRODUCT OF GRASIM INDUSTRIES LTD.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया : प्रमोद भानुशाली

आप और आपके पति का वार्षिक भाग्य-फल

आप अपना और अपने पतिदेव का वार्षिक भाग्यफल अवश्य जानना चाहती होंगी। कैसा रहेगा भाग्य और दाम्पत्य- जीवन ? राशि के अनुसार वार्षिक फलादेश बता रहे हैं- ज्योतिषाचार्य चन्द्रदत्त शुक्ल।

मेष

(१३ अप्रैल से १३ मई) : दाम्पत्य-जीवन सुख और संतोष से पूर्ण बना रहेगा। बिगड़े संबंध सुधरेंगे। स्नेह सिंचित व्यवहार से आप अधिक प्रभावित होंगे यद्यपि मधुर वाणी से तो प्रभावित होंगे ही। कभी-कभी वे सोचेंगे, कि प्रेम नहीं वासना की प्रधानता है। दूसरों को आपके संपर्क में देखकर

ईर्ष्या भी हो सकती है। भावुकता को प्रधानता कदापि न दें, अन्यथा पछताना पड़ सकता है। वे ऐसा साथी चाहती हैं, जो अनुभवी, बुद्धिमान और संरक्षणकर्ता हो।

भाग्य साथ देगा। आर्थिक मामलों में बुद्धि प्रयोग की आवश्यकता है। राष्ट्रीय बचत पत्र खरीदना हित में होगा। किसी उचित कार्य में निवेश करना भी हितकर होगा। पत्राचार लाभद सिद्ध होगा। नए व्यक्तियों से परिचय होगा। उनसे आपको महत्व की जानकारी हासिल होगी। प्रतियोगिताओं और चुनाव आदि में भाग लेना लाभद होगा। अप्रत्याशित रूप से कोई मूल्यवान वस्तु हस्तगत हो सकती है।

सफलता पा सकेंगे। जीविका परिवर्तन का योग रहेगा। कभी-कभी बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। अवनति होने की निराधार आशंका होगी। नए उत्तरदायित्व संभालने पड़ सकते हैं। जीविका के क्षेत्र में प्रगति और आय वृद्धि होने की संभावना रहेगी।

वृष

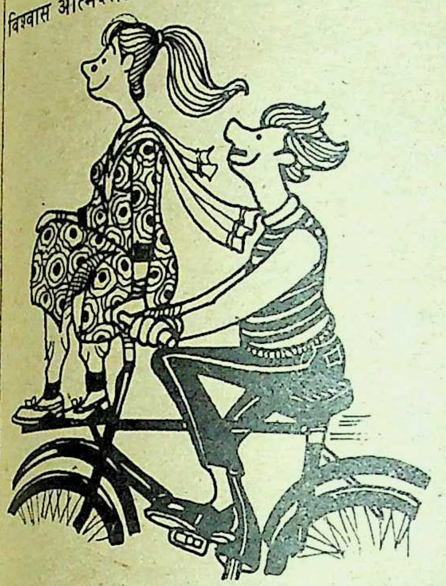
(१४ मई से १४ जून) : दाम्पत्य जीवन में कटुता न आने दें। मनमानी न करें। किसी अन्य के प्रति आकर्षण हो सकता है। कटु व्यवहार के कारण आपकी सहचरी विचलित हो सकती है। अनैतिकता का परित्याग करके उन्हें समझने का प्रयत्न करें। आप सोचेंगे कि कोई अन्य अपने आकर्षण से आपको पथ भ्रष्ट कर रहा है, पर ऐसा नहीं है। आप ही अपने कार्यों के लिए उत्तरदायी हैं। स्वाध्याय, आत्मविवेचन और आध्यात्मिकता से ही दाम्पत्य जीवन सुखमय बन सकता है।

भाग्य साथ देगा। सही कदम बढ़ा सकेंगे। ज्ञान, योग्यता और चपल बुद्धि का विकास करना आवश्यक होगा। इन्हीं से भाग्य फलीभूत होता है। अध्ययन करना, यात्रा करना, सत्संग करना भाग्योदय का कारण बन सकता है। मार्च तक आत्मोन्नति होने की विशेष संभावनाएं हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन सुखी और प्रसन्न रहेगा। आत्म-विश्वास आत्मश्लाघा और उत्साहपूर्वक कार्य कर



सकेंगे। अतः अपनी योजनाओं को कार्यान्वित करना होगा तथा अपने गुणों और योग्यताओं का लाभ उठाने का प्रयत्न करना होगा। तानाशाही और अति आशावादिता को नियंत्रण में न रखने पर लोग बजाय आकर्षित होने के आपसे दूर भागेंगे। भाग्य के भरोसे बैठे रहना हित में न होगा।

मिथुन

(१५ जून से १५ जुलाई) जितना योग्यता का प्रभाव पड़ेगा उतना शरीर सौष्ठव का नहीं। अपने कार्यों को महत्व और प्रमुख स्थान देंगी।

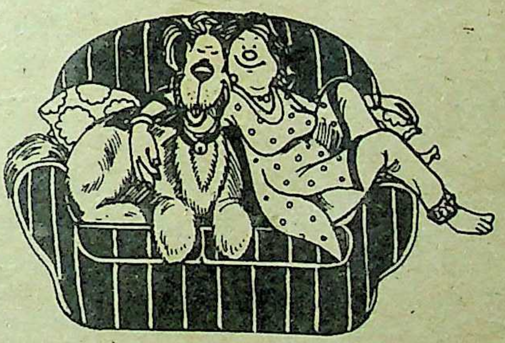
भावुकता और संवेदनशीलता आपके उनके चरित्र की विशेषता रहेगी। हो सकता है, कि वे जब सहवास चाहें आप दूर-दूर भागें। ऐसा भी हो सकता है, कि आप भ्रमवश सोचें कि आपकी अनभिज्ञता में कोई अन्य इन पर डोरे डाल रहा है। यदि आप अविवाहित हैं, तो संभवतः आपके प्रति अनेक आकर्षित होने वाले हों।

आवर्ष भाग्य फलित हो सकता है। अपनी योजनाओं को कार्यान्वित कीजिए, सफलता पाने की पूर्ण आशा है। आशा पर दुनिया कायम है, अतः अनुकूल या विपरीत परिस्थितियों में आशामय संकल्पों में शिथिलता न आने दें। अन्ततोगत्वा परिणाम आपके अनुकूल निकलेंगे। अप्रत्याशित रूप से भाग्य फलित हो सकता है। अतः अवसरों को हाथ से न जाने दें। यदि कार्य विस्तार और सफलता चाहते हैं, तो अधिकाधिक लोगों से संपर्क स्थापित कीजिए।

जीवन सुखी रहेगा। परिवर्तन आएंगे। जिनको रोकना आपके वश की बात नहीं। उनका रोकने के प्रयास में संघर्ष और अशांति का सामना करना पड़ सकता है। बाधक तत्वों को चाहे वे पार्टनर या सहकर्मी ही क्यों न हों, अपने ऊपर हावी होने का अवसर न दें। किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क हो सकता है, जो आपको प्रभावित करे और आजीवन सही मार्ग प्रदर्शन करे।

कर्क

(१६ जुलाई से १६ अगस्त) दाम्पत्य-जीवन की कटुता दूर होगी। बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। बात में, व्यवहार में सौहार्द्र स्निग्धता और माधुर्य का अभाव होगा। कुमारियों को अपने सपनों



का पति प्राप्त हो सकेगा और दूर नहीं निकट ही आपकी भावनाएं भावुकता, संवेदनशीलता से ओत-प्रोत रहेंगी। फलतः ईर्ष्या और अहं की शिकार बन सकती हैं। प्रेम का मार्गीकरण, किसी पालतू कुत्ता-बिल्ली या बच्चे आदि से स्नेह करके अथवा किसी रचनात्मक कार्य में तल्लीन होकर हो सकता है। आपके उनको चाहिए, कि वे तुनुक मिजाज न बनें और वृथा बात-बात में आपका विरोध न करें।

गंभीर और आध्यात्मिक विचारों की प्रबलता रहेगी। जीवन की सार्थकता, अभिप्राय तथा सच्चा संतोष-सुख क्या है, यह सब जानना चाहेंगी। सहानुभूति और दया आदि गुणों की वृद्धि होगी। गुप्त विद्याओं और धार्मिक अध्ययन में रुचि होगी। अपने कार्य में लगन होने से आशाएं पूर्ण होंगी। आर्थिक स्थिति में दृढ़ता आएगी। जुलाई के अंत से सुख समृद्धि में वृद्धि होगी।

सिंह

(१७ अगस्त से १६ सितम्बर) : यदि प्रणय सूत्र में बंधे अर्सा हो गया हो, तो यह सौभाग्य की बात है कि अपने उनके प्रति प्रेम और आकर्षण में वृद्धि होने की संभावना है। अतीत के अनुभव और

स्मृतियां हृदय-पटल पर ताजी हो सकती हैं तथा दाम्पत्य प्रेम में वृद्धि का कारण बन सकती है। यदि संबंधों में कटुता थी, तो अब अतीत को भुला देना आपके हित में होगा। भावी जीवन को गुलाबी रंग देने के लिए आत्मविश्वास, साहस और शांति से काम लेना होगा।

वर्ष के उत्तरार्ध में भाग्य आशातीत और असाधारण रूप से आपका साथ देगा। जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। नया कार्यारंभ भी हो सकता है। कोई अधिकारी विशेष रूप से सहायक सिद्ध हो सकता है। मार्च और जुलाई के मध्य जीविका संबंधी कोई अनुकूल बात घट सकती है। किसी मित्र से विशेष सहायता मिलेगी। यह अच्छी बात है कि विषम परिस्थितियों में भी भाग्य साथ न छोड़ेगा।

जीवन में प्रगति के लिए कदम उठाना होगा। कार्य क्षेत्र में परिवर्तन करना आपके हित में न होगा। परिश्रम, योग्यता, पात्रता और कार्य कौशल से ही प्रगति पथ पर अग्रसर हो सकेंगी। स्वास्थ्य शिथिल होने का भय है। अतः विश्राम करना भी आवश्यक होगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कन्या

(१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर): दाम्पत्य-जीवन सुखमय बना रहेगा। गर्भधान का योग रहेगा। आपके वे आपकी सभी फरमाइश पूरी करने का प्रयत्न करेंगे। आपको कोई शिकायत करने का मौका न देंगे। कुमारियों को मनचाहा जीवनसाथी मिल सकेगा। हो सकता है मित्रता प्रणय में परिवर्तित हो जाय। पिकनिक पर जाना या गृहस्थी के कार्यों में उनके द्वारा हाथ बटाना आपको सुख और संतोष दे सकता है।

लाभान्वित होने के अनेक अवसर आएंगे। लोगों की सद्‌भावना आपके साथ होगी। अनुभव और ज्ञान में वृद्धि होगी। यात्रा का सुयोग भी बन पड़ेगा। जीवन का नया दर्शनशास्त्र आपमें विशिष्ट परिवर्तन ला सकता है। अप्रैल से जून तक में अपने

लक्ष्य प्राप्ति में सफल होने की संभावना रहेगी। जुलाई के बाद आपकी कोई इच्छा पूर्ण हो सकेगी। मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा तथा आपकी योग्यता को मान्यता मिल सकेगी।

दुनिया का अनुभव प्राप्त होगा। पता चलेगा कि दुनिया फूलों की सेज नहीं है। किसी कठिन समस्या का समाधान करना पड़ेगा। कोई आपकी आशा पर पानी फेर सकता है। ऐसी दशा में मानसिक संतुलन बनाए रखना होगा। जीवन में आमूल परिवर्तन हो सकता है। व्यक्तियों, परिस्थितियों की ठण्डे दिल से समीक्षा करनी होगी।

लाटरी, सट्टा आदि में भाग ले सकती हैं। किसी कार्य में रुपया लगाने के लिए जुलाई के बाद का समय अनुकूल रहेगा।

तुला

(१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर) यदि दाम्पत्य जीवन में नीरसता आ गई हो और आकर्षण तथा सामीप्य की भावना लुप्तप्राय हो गई हो, तो इस वर्ष नवीन जीवन जी सकेंगे। दाम्पत्य-जीवन में प्रेम का पुनर्जागरण होगा। शयनागार सुख प्राप्त होगा। एक दूसरे से कुछ पाना चाहेंगे। इन्द्रिय निग्रह करना वश की बात न होगी। दूरी दूर होगी और समीपता में ही जीवन सार्थक लगेगा।

आर्थिक समस्याओं का समाधान करना होगा। किसी पार्टनर के साथ मिलकर कार्य करना हित में होगा। किसी का संपर्क लाभ का कारण बन

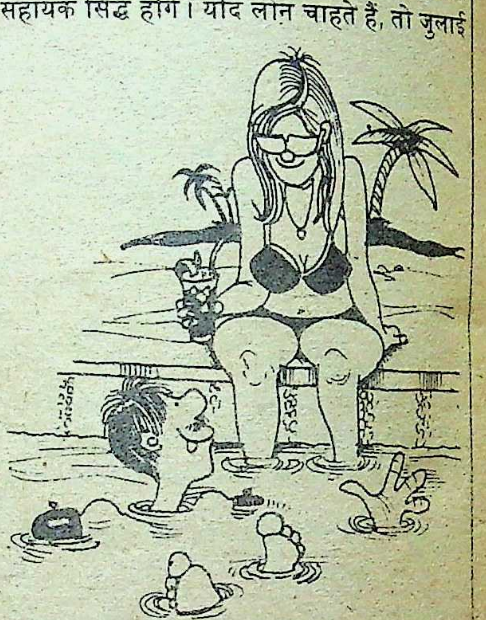
सकता है। मई से जुलाई तक में कुछ आर्थिक लाभ होने की आशा है। यात्रा करनी पड़ सकती है। अदालती मामले आपके पक्ष में हल होंगे। जीविका के क्षेत्र में प्रगति होने से आप स्वावलम्बी बन सकेंगी। पारिवारिक जीवन परिवर्तनशील रहेगा। माता-पिता का स्वास्थ्य गिर सकता है। किसी की देखभाल करनी पड़ सकती है। कोई संबंधी आपके विरुद्ध षड्‌यंत्र कर सकता है। अतः किसी प्रकार का खतरा न मोल लें। बचा पाना संभव न होगा, अतः बीमा कराना या बचत पत्र खरीदना आपके हित में होगा।

वृश्चिक

(१६ नवम्बर से १४ दिसम्बर): प्रेमास्पदमिलन का संयोग बैठ सकता है। आपके आकर्षण, स्नेह से वृद्धि होगी। सौंदर्य में निखार आएगा। प्रेम विवाह में परिवर्तित हो सकता है। हो सकता है कि कोई पड़ोसी या सहकर्मी जो आपको पसंद हो आपको अपना जीवन साथी बना लें। दाम्पत्य-जीवन में यदि अनजान में कोई गलतफहमी या मतभेद हो तो साहस और स्पष्टवादिता से काम लें और घबड़ाएं नहीं। वर्ष के पूर्वार्द्ध में दूसरों के सहयोग और सद्‌भावना से सफलता मिल सकेगी। कठिनाई अनुभव होने पर दूसरों की सम्मति लेना आपके हित में होगा। आपको नई दिशा मिल सकती है, जिसके विषय में आप अनभिज्ञ थे। अगस्त में अनेक प्रकार से लाभान्वित होने का योग है। मनोरंजन के लिए पिकनिक पर जाना हित में होगा।

जीवन में परिवर्तन आने की संभावना रहेगी। इससे नवजीवन प्राप्त होगा। आपके व्यक्तित्व और विचारों का विकास होगा। प्रगति की ओर अग्रसर हो सकेंगे। भविष्य की सफलता की नींव पड़ सकती है।

आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। सहयोगी सहायक सिद्ध होंगे। यदि लोन चाहते हैं, तो जुलाई



में मिल सकेगा। बीमा कराना या निवेश करना शुभ होगा। अगस्त से जीविकोपार्जन में गति आ सकती है।

धनु

(१५ दिसम्बर से १३ जनवरी): अब उदासीनता और नीरसता से काम नहीं चलेगा। साथी-संगियों से मिलना, निमंत्रण आदि में शामिल होना और सामाजिक कार्यों में भाग लेना दाम्पत्य जीवन के प्रति आपके जीवन दर्शन को प्रभावित कर सकता है। यदि अभी दाम्पत्य जीवन में यथार्थ स्नेह और अपनापन का अभाव जान पड़ता है, तो आप स्वयं इसके लिए पहल कीजिए। आपके वे कम से कम वफादार और सच्चे मित्र तो अवश्य ही बन जायेंगे। अगस्त के आरंभ होते ही अवश्य दाम्पत्य जीवन में स्नेह संवेदन और कामदेव की पताका फहराएगी।

औषधि सेवन और रोज-रोज के कार्यों को कुछ विराम देना आपके हित में होगा। मार्च के मध्य तक स्वार्थ साधन में जुट जाइए, आप लाभ में रहेंगे। नया कार्य आरंभ करना या भोजन में परिवर्तन करना हित में होगा। सहयोग पूर्वक कार्य करना

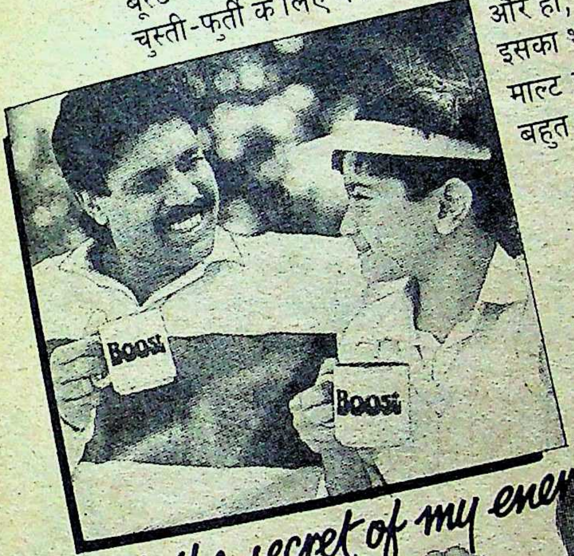
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

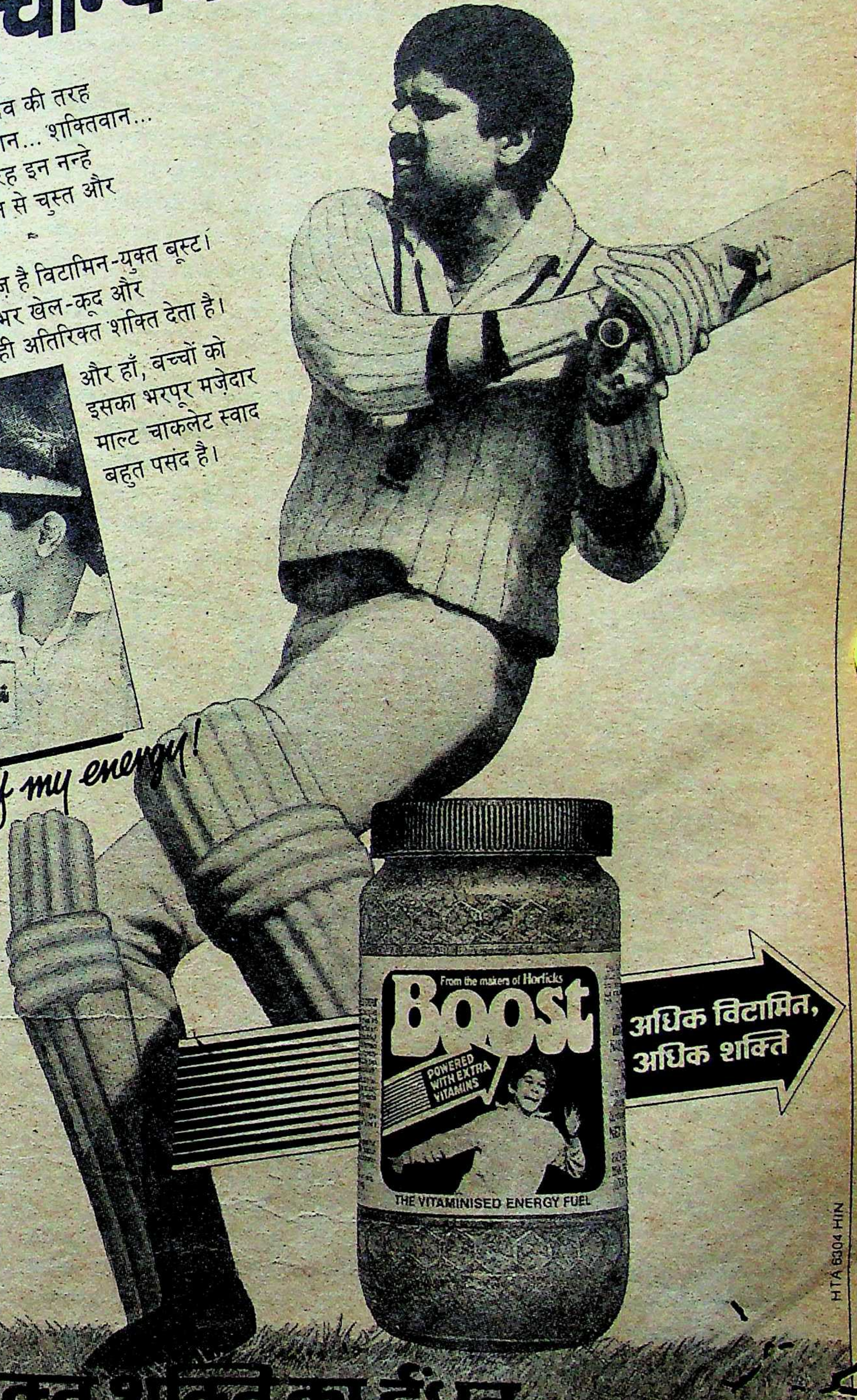
हर नन्हे चैम्पियन का हीरो

भारत का हर बच्चा कपिल देव की तरह चैम्पियन बनना चाहता है। महान... शक्तिवान... स्फूर्तिवान। और कपिल की तरह इन नन्हे चैम्पियनों का भी तन और मन से चुस्त और होशियार होना ज़रूरी है।

कपिल की शक्ति का राज़ है विटामिन-युक्त बूस्ट। बूस्ट आपके बच्चे को दिनभर खेल-कूद और चुस्ती-फुर्ती के लिए वैसी ही अतिरिक्त शक्ति देता है। और हाँ, बच्चों को इसका भरपूर मज़ेदार माल्ट चाकलेट स्वाद बहुत पसंद है।



Boost is the secret of my energy!



बूस्ट

विटामिन-युक्त शक्ति का ईंधन

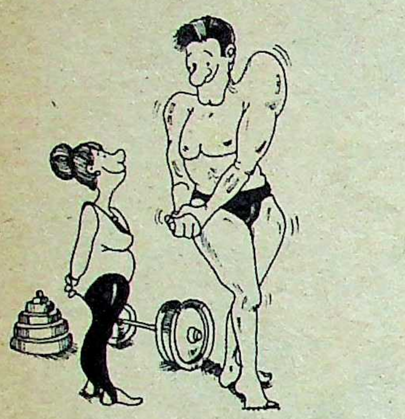
HTA 6304 HIN

बूस्ट 1 किलो, 500 ग्राम व 200 ग्राम के जार ... 500 ग्राम ... पैक में मिलता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग्य में वृद्धि करेगा। किसी मेधावी और सुन्दर व्यक्ति से मिलकर हर्ष होगा। वर्ष के उत्तरार्द्ध में साधन जुटा सकेंगे। व्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। हैसियत से अधिक व्यय न होने दें। यथासमय पैतृक संपत्ति और निवेश का लाभ उठा



सकेंगे। अच्छे-बुरे कामों और अर्जित अनुभवों का फल मिलेगा। किसी महीने में आर्थिक स्थिति अनुकूल और किसी-किसी में प्रतिकूल बनी रहेगी। धोखा-खाने का भय रहेगा। विचारों में लचीलापन और साहस का होना आवश्यक होगा।

मकर

(१४ जनवरी से ११ फरवरी) दाम्पत्य-जीवन में पुनः नवजीवन आ सकता है। स्नेह, सौहार्द और स्निग्धता में वृद्धि होगी। आपको अनुभव होगा कि आपके जीवन में उनका कितना महत्व है। अपने भावों को वाणी द्वारा प्रकट करने से न हिचकें। अविवाहितों में बहुतों का विवाह होगा। बच्चों के प्रति प्रेम में वृद्धि होगी।

भाग्य में वृद्धिकारक अवसर आएंगे। उनसे लाभ उठाइए। मार्च के मध्य तक सभी कार्यों में

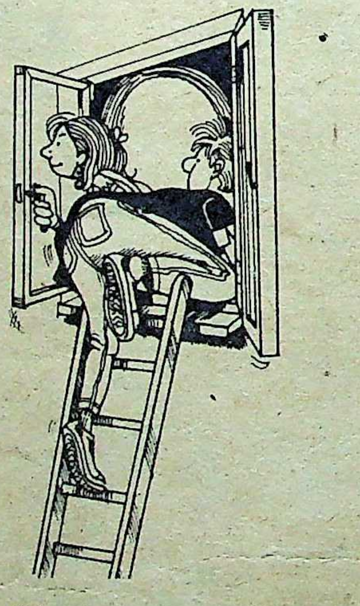
सफलता मिल सकेगी। सुसमाचार प्राप्त होंगे। अस्वस्थ व्यक्ति जुलाई तक में स्वास्थ्य लाभ करेंगे। दैनिक कार्यों के प्रति उदासीनता न आने दें। सहकर्मी सहायक सिद्ध होंगे। हो सकता है, कोई अन्य उत्तम साधन प्राप्त हो। किसी से प्रगाढ़ मित्रता हो सकती है।

जीवन में क्रान्तिकारी परिवर्तन आ सकता है। हो सकता है अनावश्यक और अनुपयुक्त का परित्याग करना पड़े। इसमें कठिनाई होने पर भी ऐसा होकर रहेगा। विचार सुलझे और दुरुस्त हों, अन्यथा भ्रमवश गलत को सही और सही को गलत समझेंगे। अपनी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं का पुनर्मूल्यांकन करना उचित होगा।

अपने को तुच्छ और अपनी योग्यताओं को कम समझना उचित न होगा। कलात्मक कार्यों और सृजनात्मक कार्यों में आनंद मिलेगा और लाभ भी हो सकता है। एकाकीपन का परित्याग करके अधिकाधिक लोगों के संपर्क में आने से लाभद और उन्नतिकारक अवसर प्राप्त होंगे।

कुंभ

(१२ फरवरी से १३ मार्च) : दाम्पत्य-जीवन की कटुता दूर होगी। संवेदना, सहानुभूति और माधुर्य पूर्ण हृदय संबंध स्थापित होंगे। अलग-अलग रहने वाले दम्पती साहचर्य और शयनागार सुख प्राप्त करेंगे। आपके प्रेम का प्रतिदान अवश्य



मिलेगा। बच्चों के प्रति भी वात्सल्य में वृद्धि होगी। परिवार के पालतू कुत्ते बिल्ली भी आपके प्रेम पात्र बन सकेंगे।

परिवार को महत्व देना उचित होगा। आपकी योग्यता का फल मार्च से मिलेगा। अपने प्रियजनों के मध्य रहिए। मनोविनोद तथा विश्राम के लिए पिकनिक पर जाना हितकर होगा। जुलाई के मध्य से परहितवाले कार्य-कलापों में सफलता मिल सकेगी। जीविका विहीन लोग जीविका का साधन पा सकेंगे।

यश, लक्ष्य और महत्वाकांक्षा प्राप्ति हेतु जीवन को नई दिशा नया मोड़ देना होगा। शंकाएं, चिंताएं हो सकती हैं, क्योंकि मान्यताओं और चिंतन प्रणाली को बदलना सहज नहीं। परिस्थितियों का साहस से सामना करना होगा। अपने आवास में सुधार करने या घर बदलने के लिए यह वर्ष अच्छा रहेगा।

मार्च के बाद से आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने की आशा है। प्रयत्न करने पर आप अपने कार्यों को संपन्न कर सकेंगे। अगस्त से वेतन वृद्धि या पदोन्नति होने की संभावना है।

मीन

(१४ मार्च से १३ अप्रैल) : दाम्पत्य-जीवन सुखमय बना रहेगा। विचारों में मेल न होने पर भी गृहस्थी का वातावरण न बिगड़ेगा। आपका प्रेम-प्रदर्शन, प्रेम-व्यवहार और उनके प्रति सच्ची अनुरक्ति व्यर्थ न जाएगी। पत्थर के सनम भी पिघल जायेंगे। अविवाहितों को नवागन्तुक संबंधी से सावधान रहना होगा। कोई चरित्रहीन व्यक्ति अनुचित लाभ उठा सकता है। व्यक्ति तथा घटनाचक्र की उचित और सही समीक्षा करने में असमर्थतावश ऐसा हो सकता है।

जीवन सिखाएगा कि जीवन का नियंत्रण करनेवाली कोई शक्ति या सत्ता है। जो बोया जाता है, वही काटा जाता है। सौभाग्योदय चाहने वालों

को अच्छे-बुरे अनुभवों से शिक्षा लेनी चाहिए। राष्ट्रीय और सामाजिक मामलों में दिलचस्पी लेना चाहिए। दैनिक संपर्क, घर-गृहस्थी तथा मनोरंजन सभी भाग्य से प्रभावित होंगे। आकर्षक व्यक्तियों तथा अहं बातों का परिचय प्राप्त होगा।

सच्चा ज्ञान, अनुभवों, सूझ-बूझ और अध्ययन से प्राप्त हो सकेगा। बाह्य और अन्तर्जगत दोनों में परिवर्तन होने वाला है। आपकी जिन योजनाओं की आधारशिला मजबूत हैं, वे अवश्य पूर्ण होंगी। नए मित्र जीवन में आएंगे।

धनागम होने से आर्थिक दशा संतोषजनक रहेगी। जगह-जायदाद या फर्नीचर आदि कम ही दाम में मिलने की आशा है। वर्ष के उत्तरार्द्ध में विशेष रूप से लाभान्वित हो सकेंगे।

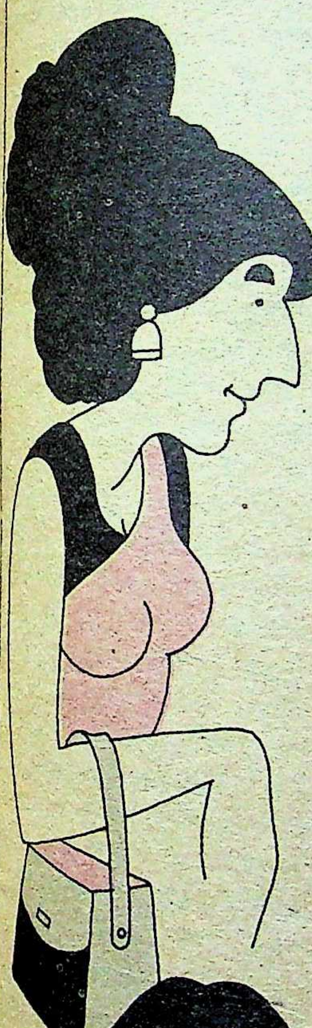
—चन्द्रदत्त शुक्ल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फैशन जो पिया को न भाये

क्या आप जानती हैं कि मर्दों को स्त्रियों के फैशन में कौन-सी चीजें नापसंद होती हैं? यह जानना उतना ही जरूरी है जितना यह जानना कि अपने भीतर सौंदर्य का जादू कैसे जगायें?...पेश है, एक उपयोगी रचना।



'कौन-सी बात है तुममें ऐसी, इतने अच्छे क्यों लगते हो?' कशिश, कभी तो कुदरत की देन होती है और कभी पैदा कर ली जाती है। अपने भीतर सौंदर्य का जादू कैसे जगायें, आकर्षण कैसे पैदा करें इस पर तो अक्सर आपसे बातचीत होती ही है, लेकिन अगर हम इसी के साथ आज आपको यह भी बता दें कि मर्दों को औरत के रख-रखाव में कौन-सी चीजें नापसंद होती हैं, तो आपकी जानकारी दुगुनी हो जायेगी? बेढंगी, अनाकर्षक, खटकने वाली आदतें ही नहीं, बल्कि मर्दों की नजर औरत की हर बारीक-से-बारीक शारीरिक या पहनावे से ताल्लुक रखने वाली कभी को चट से पकड़ लेती है। हां, किसी मिट्टी के माधो पत्नी भक्त या प्यार में अंधे प्रेमी की बात और है।

औरत के शृंगार व पहनावे मर्दों की नजरों से ईजाद होते हैं। लेकिन एक बात यह भी सच है कि दुनिया के हर कोने के मर्द औरत में जिन चीजों को नापसंद करते हैं वे हैं बस दो:

१. एक्जिबिशनिज्म यानी दिखावा या 'शो ऑफ'।

२. शारीरिक अस्त-व्यस्तता यानी अनटाइडीनेस।

इनसे बच कर रहना बहुत जरूरी है।

वैसे प्रेमी या पति की आंख का कोई ठिकाना नहीं। कल की सांवली लैला या आज की वजनदार टुनटुन के चाहने वाले भी थे और हैं। नाक-नक्श और सीरत की बात और है। किसे क्या पसंद हो कौन जाने, पर हमने कुछ ऐसी बातों को इकट्ठा किया है, जो आमतौर पर हर मर्द को नापसंद होती है, पढ़ने के बाद अपने 'उनसे' भी पूछ डालियेगा।

० बेढंगे जूड़े, जो बया के घोंसले बैंगन या टिंडे के आकार में हों।

० उलझे उखड़े-पुखड़े जटा रूपी बाल, जो भले ही चीखकर कहें कि 'आज हमारा फैशन है!' पर एक नॉर्मल भद्रपुरुष इसे कभी पसंद नहीं करता।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

○ चूहे की पूंछ की तरह पीछे लटकी पतली चुटिया, जिसे चोटी कहना उसकी तौहीन होगी।

○ सुबह-शाम घर-बाहर, सोते-जागते पीछे लटकती मरघिल्ली और स्थायी पोनीटेल।

○ पपोटों पर गहरा नीला हरा या चमकीला आईशेडो।

○ होंठों पर चटख, होंठों की सीमा से बाहर फैली-फैली लिपस्टिक जो लगे कि किसी भी क्षण पर्त में उतर आयेगी।

○ नर्तकी की तरह कोनों से बाहर निकले काजल या लाइनर की मोटी रेखाएं, जिन्हें 'दुम्बाले' भी कहा जाता है।

○ एक-एक इंच के नुकीले गहरे रंग के नाखून।

○ टखनों से ऊंची व सामने जमीन पर घिसटती साड़ी।

○ इतना ऊंचा ब्लाउज कि पीछे या आगे मांस की लम्बी-लम्बी थैलियां लटकती रहें।

○ बढ़िया साड़ी या सूट के साथ जूते (चाहे खेल वाले चाहे और कैसे)।

○ बेलबॉटम सूट।

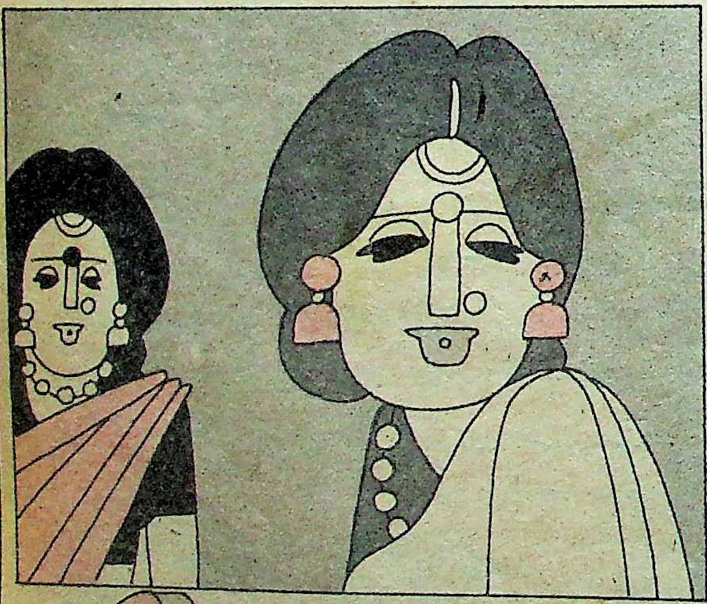
○ हर साड़ी के साथ सफेद ब्लाउज।

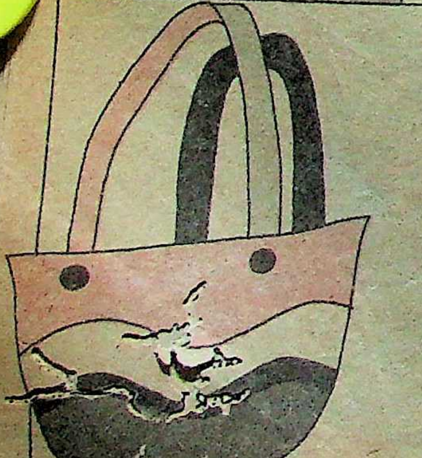
○ दो विरोधी छींटों की साड़ी व ब्लाउज।

○ निकले पेट व भारी कूल्हों पर कसा कुर्ता।

○ वक्ष स्थल को नकली ढंग से नुकीला दर्शाती ब्रा या चोली। इसमें कोई सेक्स अपील नहीं होती, विश्वास करें।

○ ऐसी कॉस्ट्यूम ज्वैलरी जो हर औरत के गले, कान या हाथ में नजर आये।

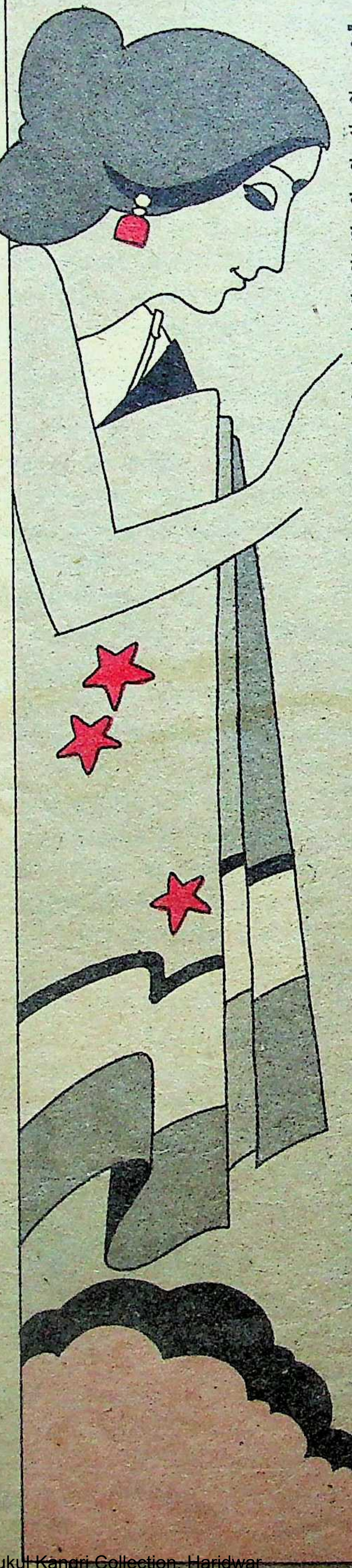




○ बेडौल हैंडबैग, जो झोला नजर आये और जिसका हैंडल या स्ट्रैप हाथ में पकड़ कर ऐसे चलें मानों साग-सब्जी ला रही हों। बैग या तो कंधे पर लटकता या कलाई से लटकता सुन्दर लगता है या फिर बगल में नफासत से दबा हुआ।

इन बातों के अलावा मर्दों को क्या नापसंद होता है, अगर आप अपने उनसे जान सकें तो हमें भी लिख भेजें।

—दमयन्ती रैना



शादी के पन्द्रह दिन बाद ही विवेक को ऑफिस के किसी काम से बाहर जाना पड़ गया था। बेमन से गये विवेक का मन पत्नी वीणा पर ही लगा था। चार दिन बाद जब वह लौटा तो आते ही बीवी को अपना हाल-ए-दिल सुनाने बैठ गया। लेकिन बेचारी वीणा की हालत बड़ी अजीब हो रही थी। पति के मुंह से आती सिगरेट की तेज महक उसे बैठने नहीं दे रही थी लेकिन पति की भावनाओं का खयाल उसे उठने भी नहीं दे रहा था। एक-दो बार उसने चाय के बहाने उठने की कोशिश भी की लेकिन प्रेमी पति ने हाथ पकड़कर बैठा लिया।

काफी देर बाजार में घूमने के बाद अपनी बीवी के लिए एक खूबसूरत-सा तोहफा खरीदकर जब मनोज घर लौटा तो मीना बिस्तर पर लेटी कोई पत्रिका पढ़ रही थी। पत्नी को खुश करने के लिए जल्दी से जूते खोलकर मनोज उपहार को छुपाता हुआ बिस्तर पर पहुंच गया। पति के बिस्तर पर पहुंचते ही हाथ की पत्रिका एक तरफ हटाती हुई, हथेली से नाक ढांपती मीना बोली, "छी-छी आपके पैरों से कितनी गंदी बू आ रही है। बिस्तर पर आने से पहले आप पैर क्यों नहीं धोते?" पत्नी के इस व्यवहार से मनोज को बड़ी ठेस लगी। पत्नी के लिए बड़े मन से उपहार लाने का उत्साह सर्द हो गया।

अगर पत्नियों को पतियों की कुछ बातें बुरी लगती हैं तो पतियों को भी तो पत्नियों की कुछ बातें बुरी लग सकती हैं। वैसे तो समझदार, संवेदनशील पति हो या पत्नी, दोनों में से कोई भी नहीं चाहता, कि एक-दूसरे की इन छोटी-मोटी कमियों की ओर ध्यान आकर्षित करके उसको शर्मिंदा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ बातें जो 'वे' आपको कभी नहीं बताएंगे

जैसे पतियों की कुछ बातें पत्नियों को पसंद नहीं आतीं, वैसे ही पत्नियों की भी कुछ बातें ऐसी हैं, जिन्हें पति बिलकुल पसंद नहीं करते। क्या हैं वे बातें?

किया जाये या उसकी भावनाओं को ठेस पहुंचायी जाये। लेकिन जब स्थित असहनीय हो जाती है, तो जुबान खुल ही जाती है। तो क्यों न उनकी जुबान खुलने से पहले पत्नियां उन बातों की ओर ध्यान देना शुरू कर दें जो उनके पतियों को अप्रिय लग सकती हैं। आप जानें, क्या हैं वे बातें?

० "क्या पहनकर जाऊं? साड़ी में तो प्रेस ही नहीं है, मैच का पेटीकोट भी गंदा है। ब्लाउज न जाने कहां गायब हो गया," कहीं भी जाने से पहले मिसेज बत्रा का यह प्रलाप बत्रा साहब की ही नहीं, किसी भी पति की जुबान खुलवा सकती है।

० गाउन से झांकती उधड़ी सिलाई, ब्लाउज के टूटे बटनों को साड़ी के पल्लू से ढांपने की निरर्थक चेष्टा भला किस पति के मन को भायेगी?

० बिना बांह के ब्लाउज से झांकते बगल के खूंटे-जैसे बाल पति की जुबान भले ही न खुलवाएं, लेकिन उन्हें अप्रिय अवश्य लग सकते हैं।

० बिना तराशे, मैलभरे नाखून, पैरों में पड़ी मैलभरी बिवाइयां, सफाई के अभाव में सिर के चिपचिपे बाल न केवल पति के मन में, बल्कि किसी भी देखनेवाले के मन में वितृष्णा पैदा कर सकते हैं।

० साड़ी के नीचे से झांकता गंदा पेटीकोट और ब्लाउज के कोनों से निकली गंदी ब्रा का स्ट्रैप आपकी पहनी हुई कीमती से कीमती साड़ी के प्रति भी कोई आस्था पैदा न कर सकेगी।

० शरीर से आती पसीने की तेज बदबू या हरदम रसोई के मसालों से लिपटी देहगंद भला किसी को भी कैसे भली लग सकती है?

० मुंह से आती प्याज, लहसुन या अन्य कोई दुर्गन्ध कैसे आपसे प्यारभरी बातचीत के लिए प्रेरित कर सकती है?

० पान, तम्बाकू से प्रभावित आपके दांत, आपकी मधुर मुस्कान कहां मनमोहक बनाये रख सकते हैं? दांतों की सफाई की ओर विशेष ध्यान दें।

० फूहड़ ढंग से किया मेकअप आपको हर किसी की नजर में आकर्षण का नहीं, बल्कि उपहास का पात्र ही बनायेगा।

० खाते समय चप-चप की आवाज निकालते हुए खाना और लापरवाही से सबके सामने जोर-जोर से डकारना शायद आपके पति को पसंद न आये।

० अपने बढ़ते वजन पर भी ध्यान रखिये। पुरुष की तोंद भले ही कितनी भी क्यों न बढ़ जाये, लेकिन पत्नी वह आकर्षक, छरहरी ही पसंद करता है।

० अखबारवाले को पैसे देने के लिए विक्रम को कुछ खुले पैसों की जरूरत पड़ी, तो बाथरूम में नहाती हुई शिल्पा चिल्लायी, "सुनते हो, खुले पैसे मेरे पर्स में पड़े हैं।" पत्नी के पर्स का हाल देखकर विक्रम का सिर चकरा गया। कहीं कंघा, तो कहीं फालतू चाबियों का गुच्छा। मुड़ी-तुड़ी कागज की थैलियों में बंद चंद मूंगफलियां, चने के दाने, महीनों पहले बनी घर के सामान की लिस्ट, सालभर पहले की यात्रा के टिकट आदि। इन सबको देखकर विक्रम झुंझला गया। अजीबोगरीब सामान से भरे उस पिटारे में से खुले पैसे ढूंढ़ना उसके लिए मुश्किल हो गया। "यह पर्स है या पंसारी की दुकान," कहकर विक्रम ने पर्स एक ओर पटक दिया। अपने पर्स में अनावश्यक बोझ लादने से बचिये।

० दफ्तर से थके-हारे लौटे पति की उपस्थिति को भुलाकर गपबाजी से आपके पति स्वयं को उपेक्षित महसूस कर सकते हैं।

० "आज तो टीवी पर चुनावों के परिणाम दिखलायें जाएंगे," महेश जी ने जैसे ही कहा फौरन पत्नी सुशीला ने पूछा, "फिल्म कौन सी आयेगी?" "कभी फिल्मों के बाहर की भी सोचती हो तुम," चिढ़कर बोले महेश जी। पति की रुचियों में आप भी दिलचस्पी लीजिए। इससे उन्हें बातचीत करनेवाला घर में ही अच्छा साथी मिल जायेगा। साथ ही आपके ज्ञान के क्षेत्र का भी विस्तार होगा।

—मनोरमा प्रतिनिधि

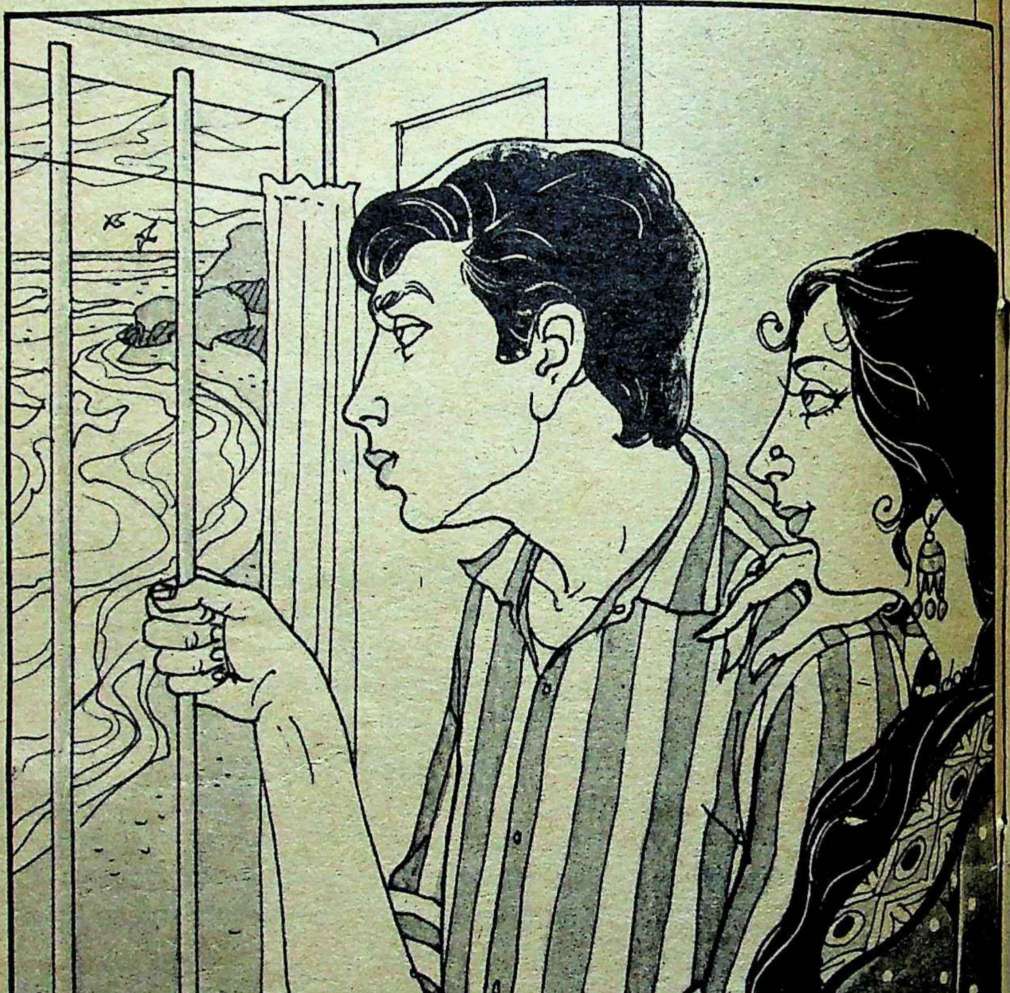
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नजारा

—कुर्तुल-एन-हैदर

पेरिस में खुरशीद आलम की मुलाकात नर्गिसी आंखोंवाली पारसी सुंदरी पिरोजा से हुई। दोनों संगीत प्रेमी एक-दूसरे को दिल दे बैठे। अचानक खुरशीद को स्वदेश लौटना पड़ गया, पर वह पिरोजा को भूला नहीं। लेकिन क्या वह पिरोजा को अपनी बना सका?...एक अत्यंत दिलचस्प कहानी।



तारा बाई की आंखें तारों जैसी रौशन हैं और आस-पास की हर चीज को ताज्जुब से घूरती हैं। तारा बाई के चेहरे पर आंखें ही आंखें हैं। वह गरीबी की मारी सूखी लड़की है, जिसे बेगम अलमास खुरशीद आलम के यहां काम करते सिर्फ कुछ महीने हुए हैं। वह अपनी मालकिन के शानदार फ्लैट के सामान को आंखें फाड़-फाड़कर देखती रहती है। ऐसा ऐश उसने पहले कभी ख्वाब में भी न देखा था। वह गोरखपुर के एक गांव की बाल विधवा है, जिसके ससुर और मां-बाप के मरने के बाद उसके मामा ने, जो बंबई में दूधवाला भैया है, उसे यहां बुला भेजा था।

अलमास बेगम की शादी को भी अभी तीन-चार महीने ही गुजरे हैं। उनकी मंगलोरियन आया, जो उनके साथ मायके से आयी थी 'मुलुक' चली गयी, तो उनकी बेहद सुघड़ खाला बेगम उस्मानी ने जो एक मशहूर सोशल वर्कर हैं, एम्पलायमेंट एक्सचेंज फोन किया और तारा बाई जुगनू की तरह आंखें झपकाती कम्बाला हिल के स्काई स्क्रेपर के गुलिस्तां अपार्टमेंट्स की दसवीं मन्जिल पर आ पहुंची। अलमास बेगम ने उसको हर तरह से संतोषजनक पाया, मगर जब दूसरे नौकरों ने उसे तारा 'बाई' कहकर पुकारा तो वह बहुत बिगड़ी, "हम कोई पुतरिया हैं?" उसने विरोध किया, मगर अब उसको तारा दाई के बजाय तारा बाई कहलाने की आदत हो गयी है। वह चुपचाप काम में व्यस्त रहती है और बेगम साहिबा और उनके साहब को आंखें झपका-झपका कर देखा करती है।

अगर अलमास बेगम का बस चले तो वह अपने बांके शौहर को एक लमहे के लिए अपनी नजरों से ओझल न होने दें। वह जवान आया या नौकरानी रखने के हरगिज पक्ष में नहीं, मगर तारा बाई जैसी सूखी और सुघड़ नौकरानी को देखकर उन्होंने अपनी तजुर्बेकार खाला की पसन्द पर एतराज नहीं किया।

तारा बाई सुबह बेडरूम में चाय लाती है। बड़े सलीके से साहब के जूतों पर पॉलिश और कपड़ों पर प्रेस करती है। उनके शेव का पानी लगाती है। झाड़-पोंछ करते वक्त वह बड़े ताज्जुब से उन खूबसूरत चीजों पर हाथ फेरती है, जो साहब अपने साथ पेरिस से लाये हैं। उनका वॉयलिन वॉर्डरोब के ऊपर रखा है। जब पहली बार तारा बाई ने बेडरूम की सफाई की तो वॉयलिन पर बड़ी देर तक हाथ फेरती रही। मगर परसों सुबह जब वह रोज की तरह वॉयलिन साफ कर रही थी, तो नरममिजाज और शरीफ साहब (बेगम साहिबा ततैया मिर्च हैं) उसी वक्त क[illegible] में आ गये और उस पर बरस पड़े [illegible] को। [illegible]यों लगाया और तारा बाई के हाथ से छीनकर उसे आलमारी के ऊपर पटक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिया। तारा बाई डर गयी और उसकी आंखों में आंसू आ गये। साहब जरा शर्मिन्दा-से होकर बाहर बरामदे में चले गये, जहां बेगम साहिबा बैठी चाय पी रही थीं। वैसे बेगम साहिबा की सुबहें अकसर हेयर ड्रेसर के यहां और ब्यूटी सैलून में गुजरती हैं—पेडिक्योर, मसाज, फेशियल—एक-से-एक बढ़िया साड़ियां, दर्जनों रंग-बिरंगी पोशाकें, इत्र के डिब्बे और गहने उनकी आलमारियों में पटे पड़े हैं। मगर तारा बाई सोचती है, 'भगवान ने मेम साहिबा को दौलत भी दी, इज्जत भी और ऐसा सुन्दर पति भी। बस, शक्ल देने में कंजूसी कर गये।'

सुना है साहब मिस साहिबा लोग की सोसाइटी में बहुत मशहूर थे, मगर शादी के बाद से बेगम साहिबा ने उन पर बहुत-सी पाबंदियां लगा दी हैं। दफ्तर जाते हैं, तो दिन में कई बार फोन करती हैं। शाम को किसी काम से अकेले बाहर जायें, तो बेगम साहिबा को पता रहता है कि कहां-कहां गये हैं और उन जगहों पर भी फोन करती रहती हैं। शाम को घूमने या मिलने-मिलाने के लिए दोनों मियां-बीवी बाहर जाते हैं, तब भी बेगम साहिबा बड़ी कड़ी नजर रखती हैं। मजाल है, जो वह किसी दूसरी लड़की पर नजर भी डाल लें।

साहब ने सारे कायदे-कानून खुशी-खुशी कुबूल कर लिये हैं, क्योंकि बेगम साहिबा बहुत अमीर हैं और साहब को नौकरी भी उनके दौलतमंद ससुर ही ने दिलवायी है। वरना शादी से पहले साहब बहुत गरीब आदमी थे। स्कॉलरशिप पर इन्जीनियरिंग पढ़ने फ्रांस गये थे। वापस आये तो रोजगार नहीं मिला। परेशान हाल घूम रहे थे, तभी बेगम साहिबा के घर वालों ने उन्हें फांस लिया।

बड़े लोगों के ये अजीब किस्से तारा बाई फ्लैट के बावर्ची और दूसरे नौकरों से सुनती है और उसकी आंखें अचम्भे से झिलमिलाती रहती हैं।

खुरशीद आलम बड़े अच्छे वॉयलिनिस्ट भी थे। जब से शादी हुई है, बीवी की मोहब्बत में ऐसे खोये कि वॉयलिन को हाथ नहीं लगाया क्योंकि अलमास बेगम को इस साज से दिली नफरत है। खुरशीद आलम बीवी के बेहद एहसानमंद हैं, क्योंकि इस शादी से उनकी जिन्दगी बदल गयी है। और एहसान ऐसी चीज है, कि एक संगीतकार अपनी संगीत की कुर्बानी भी दे सकता है। खुरशीद आलम शहर की एक टूटी-फूटी इमारत में पढ़ते थे और बसों पर मारे-मारे फिरते थे। अब लखपती की हैसियत से कम्बाला हिल में रहते हैं।

खुरशीद आलम अब वॉयलिन शायद कभी नहीं बजायेंगे। ये सिर्फ डेढ़ साल पहले का जिक्र है। अलमास अपने बाप की आलीशान कोठी में मालाबार हिल पर रहती थी। वह सोशल वर्क कर रही थी और उम्र ज्यादा होने की वजह से शादी की उम्मीद से निराश हो चुकी थी, जब एक दावत में उसकी मुलाकात खुरशीद आलम से हुई। और, उनकी रहमदिल खाला बेगम उस्मानी ने हालात को भांप कर अपने 'जासूसों' के जरिये सारा कुछ मालूम किया। लड़का यू०पी० का है। यूरोप से लौटकर नौकरी की तलाश में जुटा है, मगर शादी को तैयार नहीं, क्योंकि फ्रांस में एक लड़की छोड़ आया है, और उसके आगमन की प्रतीक्षा है। बेगम उस्मानी फौरन अपने अभियान में जुट गयीं। अलमास के अब्बू ने अपनी एक फर्म में खुरशीद आलम को पन्द्रह सौ रुपये महीने पर रख लिया और अलमास से मुलाकातें खुद-ब-खुद शुरू हो गयीं। मगर फिर भी लड़के ने लड़की के सिलसिले में किसी तरह की दिलचस्पी का इजहार नहीं किया। दफ्तर से लौटकर ज्यादातर वक्त उन्हें अलमास के यहां गुजारना पड़ता और उस लड़की की बेतुकी बातों से उकता कर वे बालकनी में जा खड़े होते, जिसका रुख समुद्र की तरफ था। फिर वह सोचते, एक दिन 'उसका' जहाज आकर इस साहिल से लगेगा और 'वह' उसमें से उतरेगी। उसे साथ ही आ जाना चाहिये था, मगर पेरिस में कॉलेज में उसका काम अभी खत्म नहीं हुआ था, फिर आनेवाले जहाज के तसव्वुर में वह बालकनी के जंगले पर झुके आसमान को तकते रहते। अलमास अन्दर से निकलकर प्यार से उनके कन्धे पर हाथ रखकर पूछती, "क्या सोच रहे हैं?" वह जरा झेंपकर मुस्करा देते।

रात के खाने पर अलमास के अब्बू के साथ फाइनेन्स पर विचार-विमर्श करने के बाद वह थके-हारे अपने घर पर पहुंचते और वॉयलिन निकालकर वे धुनें बजाने लगते जो उसकी संगत में पेरिस में बजाया करते थे। वे दोनों हर तीसरे दिन एक दूसरे को खत लिखते थे और पिछले खत में उन्होंने उसे खबर दी थी, कि उन्हें बंबई ही में बड़ी अच्छी नौकरी मिल गयी है। इस सर्विस के साथ जो भयानक चालें भी थीं, उसका जिक्र उन्होंने खत में नहीं किया था।

एक बरस गुजर गया, मगर उन्होंने अलमास से शादी का कोई इरादा जाहिर नहीं किया। आखिर बेगम उस्मानी ने तय किया, कि खुद ही उनसे साफ-साफ बात कर लेना मुनासिब है। मगर, तभी प्रतापगढ़ से तार आया, कि खुरशीद आलम के बाप सख्त बीमार हैं और वह छुट्टी लेकर वतन रवाना हो गये।

उनको प्रतापगढ़ गये चंद रोज ही गुजरे थे, कि अलमास जो अब उनकी तरफ से निराश हो चुकी थी, एक शाम अपनी सहेलियों के साथ एक जर्मन पियानिस्ट का कॉन्सर्ट सुनने ताजमहल गयी। क्रिस्टल रूम में रोज की तरह बूढ़े पारसियों और पारसिनियों की भीड़ थी और एक बेहद हसीन आंखोंवाली पारसी लड़की कॉन्सर्ट का प्रोग्राम बांटती फिर रही थी।

एक महिला ने अलमास का परिचय उस लड़की से कराया, "मिस पीरोजा जहांगीर दस्तूर।" और खुद आगे चली गयी—

अलमास ने आदत की मुताबिक बड़ी तीखी नजरों से उस अजनबी लड़की का जायजा लिया। लड़की बेहद हसीन थी।

"आपका क्या नाम बतलाया मिसेज रुस्तम जी ने?" अलमास ने जरा बनावटी अन्दाज में सवाल किया

"पिरोजा दस्तूर।" लड़की ने मासूमियत से जवाब दिया।

"मैंने आपको पहले किसी कॉन्सर्ट वगैरह में नहीं देखा।"

"मैं सात बरस बाद पिछले हफ्ते ही पेरिस से वापस आयी हूं।"

"सात बरस पेरिस में। तब तो आप फ्रेंच खूब फर-फर बोलती होंगी?" अलमास ने जरा नाराजगी से कहा।

"जी हां!" पिरोजा हंसने लगी।

अब खास-खास मेहमान पियानिस्ट के साथ-साथ फ्लोर की तरफ बढ़ रहे थे। पिरोजा, अलमास से माफी मांगकर एक अंग्रेज महिला से उस पियानिस्ट के संगीत पर बेहद टेक्निकल किस्म की गुफ्तगू करने में व्यस्त हो गयी। लेकिन फ्लोर पर पहुंचकर असमास फिर उस लड़की से टकरा गयी। कमरे में चाय का दौर शुरू हो चुका था।

"आइये, यहां बैठ जाइये।" पिरोजा ने मुस्करा कर अलमास से कहा। वे दोनों दरीचे से लगी हुई एक मेज पर आमने-सामने बैठ गयीं।

"आप तो वेस्टर्न म्यूजिक की एक्सपर्ट मालूम होती हैं," अलमास ने जरा रुखाई से बात शुरू की, क्योंकि वह खूबसूरत और कम उम्र लड़कियों को वह हरगिज बर्दाश्त नहीं कर सकती थी।

"जी हां, मैं पेरिस पियानो की उच्च शिक्षा के लिये ही गयी थी।"

अलमास के दिमाग में कहीं दूर खतरे की घण्टी बजी, उसने बाहर समुद्र की नीली सतह पर नजर डालकर बड़ी तमीज और बेतकल्लुफी से कहा, "हाऊ इंटरेस्टिंग...पियानो तो हमारे यहां भी मौजूद है। किसी रोज आकर कुछ सुनाओ।"

"जरूर!" पिरोजा ने खुशी से जवाब दिया।

"शनिवार के रोज क्या प्रोग्राम है तुम्हारा? मैं अपने यहां पार्टी कर रही हूं—मेरी सहेलियां तुमसे मिल बहुत खुश होंगी।"

"आई वुड लव टू कम, [illegible]क यू।"

"तुम रहती कहां हो पिर[illegible]?"

पिरोजा ने तारदेव [illegible] बताया। अलमास ने जरा चैन की सांस ली।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"तारदेव गरीब पारसियों का मोहल्ला है। मैं अपने अंकल के साथ रहती हूं। मेरे मां-बाप गुजर चुके हैं। मेरे कोई भाई-बहन भी नहीं। मुझे अंकल ही ने पाला है। उनके कोई औलाद नहीं है। अंकल एक बैंक में क्लर्क हैं—" पिरोजा भोलेपन से कहती रही। फिर इधर-उधर की चन्द बातों के बाद समुद्र की शान्त सतह को देखते हुये उसने अचानक कहा, "कैसी अजीब बात है। पिछले हफ्ते जब मेरा जहाज इस साहिल की तरफ बढ़ रहा था, तो मैं सोच रही थी, कि इतने दिनों बाद अजनबी की तरह बंबई वापस पहुंच रही हूं। यह बड़ा कठोर शहर है, तुमको तो मालूम ही होगा अलमास? सच्चे दोस्त यहां बहुत मुश्किल से मिलते हैं मगर मेरी खुशकिस्मती देखो, कि आज ही तुमसे मुलाकात हो गयी।"

अलमास ने हमदर्दी के साथ सर हिलाया। फ्लोर पर बातों की धीमी-धीमी भिनभिनाहट जारी थी। चन्द लमहों के बाद उसने पूछा, "तुम पेरिस कैसे गयी?"

"मुझे स्कॉलरशिप मिल गयी थी, वहां पियानो की डिग्री लेने के बाद कुछ सालों तक एक म्यूजिक कालेज में रिसर्च करती रही। मैं वहां बहुत खुश थी। मगर मेरे अंकल-आंटी यहां एकदम अकेले थे। वे दोनों बहुत बूढ़े हो चुके हैं। आंटी बेचारी तो बुढ़ापे की वजह से बहरी भी हो गयी हैं। मैं उनकी खातिर वापस आ गयी और इसके अलावा..."

"हलो, अलमास! तुम यहां बैठी हो। चलो, जल्दी। मिसेज मूलगांवकर तुमको बुला रही हैं।" एक महिला ने मेज के पास आकर कहा। पिरोजा की बात अधूरी रह गयी। अलमास ने उससे यह कहते हुये माफी चाही कि वह शनिवार को सुबह ग्यारह बजे उसके लिए कार भेज देगी फिर वह मेज से उठकर मेहमानों की भीड़ में खो गयी।

शनिवार के रोज पिरोजा अलमास के घर पहुंची, जहां पार्टी अपने शबाब पर थी। रेकार्ड प्लेयर चल रहा था। कुछ लड़कियां, जिन्होंने चन्द रोज पहले एक फैशन शो में हिस्सा लिया था, जोर-शोर से उस घटना की जिक्र कर रही थीं। ये सब लड़कियां जिनकी मातृ भाषाएं उर्दू, हिन्दी, गुजराती और मराठी थी, अंग्रेजी और सिर्फ अंग्रेजी बोल रही थीं, और उन्होंने बेहद चुस्त पतलूनें, यानी 'स्ट्रेच पैन्टें' पहन रखी थीं। पिरोजा को एक लम्हे के लिए महसूस हुआ कि वह अभी हिन्दुस्तान वापस नहीं आयी है। उसका अपना पारसी धर्म बेहद वेस्टर्नाइज था, मगर बरसों यूरोप में रहकर उसे मालूम हो चुका था, कि पश्चिमी तर्ज की इन हिन्दुस्तानी महिलाओं को देखकर यूरोपवालों को बहुत अफसोस और मायूसी होती है। लिहाजा पिरोजा जहांगीर दस्तूर अपने ठेठ हिन्दुस्तानी कल्चर पर बहुत फख्र करती थी। बंबई की इन

शनिवार के रोज पिरोजा अलमास के घर पहुंची, जहां पार्टी अपने शबाब पर थी। रेकार्ड प्लेयर चल रहा था। कुछ लड़कियां, जिन्होंने चन्द रोज पहले एक फैशन शो में हिस्सा लिया था, जोर-शोर से उस घटना की जिक्र कर रही थीं। ये सब लड़कियां जिनकी मातृ भाषाएं उर्दू, हिन्दी, गुजराती और मराठी थीं, अंग्रेजी और सिर्फ अंग्रेजी बोल रही थीं, और उन्होंने बेहद चुस्त पतलूनें, यानी 'स्ट्रेच पैन्टें' पहन रखी थीं।

नकली अमेरिकन लड़कियों से उकताकर वह बालकनी में जा खड़ी हुई, जिसके सामने समुद्र था और पहलू में ग्रेवयार्ड का जंगल नजर आ रहा था। वह चौंक उठी, घने जंगल के ऊपर खुले वातावरण में चन्द गिद्ध और कौए मंडरा रहे थे और चारों तरफ बड़ा डरावना सन्नाटा था। वह घबरा कर वापस पलटी और जिन्दगी से गूंजते हुए कमरे में आकर एक सोफे पर टिक गयी।

कमरे के एक कोने में स्टेनवे का ग्रांड पियानो रखा हुआ था। लड़कियां अब रेकार्ड प्लेयर पर हेरी बेलाफोंटे का पुराना कलिप्सो 'जेमैका' बजा रही थीं। मुगन्नी की दिलकश आवाज गिटार की गूंज के साथ-साथ कमरे में फैलने लगी।

अलमास चुपचाप जाकर बालकनी में खड़ी हो गयी। रिकार्ड खत्म हुआ तो उसने अन्दर आकर पिरोजा से कहा, "हम लोगों का स्वाद खराब हो गया है। एक गुणी पियानिस्ट यहां बैठी हैं और हम रिकार्ड बजा रहे हैं। चलो, भाई उठो।"

पिरोजा मुस्कराती हुई जाकर पियानो के स्टूल पर बैठ गयी, "क्या सुनाऊं? मैं तो सिर्फ क्लासिकल म्यूजिक ही बजाती हूं।"

"हाय! पॉप नहीं?" लड़कियों ने एकसाथ चिल्ला कर पूछा।

"अच्छा कोई इण्डियन फिल्म सांग बजाओ।"

"फिल्म सांग भी मुझे नहीं आते। मगर-मगर एक गजल याद है, जो मुझे...जो मुझे।" वह झेंप कर ठिठक गयी।

"गजल? ओह! आई लव उर्दू पोएट्री" एक मुसलमान लड़की ने, जिसके बाप उर्दू के मशहूर लेखक थे, बड़े अन्दाज में कहा।

पिरोजा ने पर्दों पर उंगलियां फेरीं और उसे एक अनजानी खुशनुमा फुरेरी-सी हो आयी। फिर उसने आहिस्ता-आहिस्ता एक दिलकश धुन बजाना शुरू की।

"गाओ भी साथ-साथ" लड़कियां चिल्लायीं।

"भई, मैं गा नहीं सकती। मेरा उर्दू उच्चारण बहुत खौफनाक है।"

"अच्छा, उसके अल्फाज बता दो, हम लोग गायेंगे"।

"वह कुछ इस तरह है—" पिरोजा ने कहा।

"तू सामने है अपने, बतला कि तू कहां है
किस तरह तुझको देखूं नजारा दर्मियां है।"

चन्द लड़कियों ने साथ-साथ गाना शुरू कर दिया—नजारा दर्मियां है—नजारा दर्मियां है।

गजल खत्म हुयी, तालियां बजीं—

"अब कोई वेस्टर्न चीज बजाओ," एक लड़की ने फर्माइश की।

"शोपा की मैडेंस फेंसी बजाओ।"

ये नगमा मैं और मेरा मंगेतर हमेशा इकट्ठे बजाते थे पेरिस में। वे वॉयलिन पर मेरी संगत करते थे।"

"तुम्हारे मंगेतर भी म्यूजीशियन हैं?" एक लड़की ने पूछा।

"प्रोफेशनल नहीं, शौकिया" पिरोजा ने जवाब दिया और नगमा बजाने में व्यस्त हो गयी—

अगले दो हफ्तों में अलमास ने पिरोजा से बड़ी पक्की दोस्ती गांठ ली। इस दौरान पिरोजा को एक कॉन्वेंट में पियानो सिखाने की नौकरी मिल चुकी थी, जो छुट्टियों के बाद खुलने वाला था। हफ्ते में तीन बार एक अमेरिकन की दस साल की लड़की को पियानो सिखाने का ट्यूशन भी उसे मिल गया था। अमेरिकन की बीवी की हाल ही में मृत्यु हुयी थी और वह अपना गम भुलाने के लिए अपने बच्चों के साथ घूमने के मकसद से हिन्दुस्तान आया हुआ था और जूहू में सन एंड सैंड में ठहरा था। तारदेव से जूहू तक का सफर खासा लंबा था, मगर अमेरिकन पिरोजा को अच्छे पैसे देनेवाला था और बड़ी हमदर्दी से पेश आनेवाला। पिरोजा अपनी जिंदगी से फिलहाल बहुत खुश थी। चंद रोज बाद 'वह' अपने वतन से वापस आनेवाला था। पिरोजा ने उसे बंबई आते ही नौकरी मिलने और ट्यूशन मिलने की खबर नहीं दी थी। वह 'उसे' अचानक सरप्राइज देना चाहती थी।

एक रोज वह अलमास के साथ उसकी कोठी के बाग में टहल रही थी कि फौव्वारे पर पहुंच कर अलमास ने उससे यूं ही सवाल किया, "तुमने वो गजल कहां से सीखी थी? वही जो तुम उस रोज गा रही थीं।"

"ओह वह? पेरिस में।"

"पेरिस। हाऊ इन्टरेस्टिंग। किसने सिखायी?"

"मेरे मंगेतर ने।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"ओह, पिरोजा—यू डार्क हॉर्स! चार सौ बीस! मुझको बताया भी नहीं अब तक!"

"तुम्हारी ही कम्युनिटी के हैं वह?"

"वह...वाकई!" अलमास फौव्वारे की मुंडेर पर बैठ गयी।

"मेरे बाप-दादा कट्टर थे। मगर मेरे अंकल बहुत खुले दिमाग के हैं। उन्होंने इजाजत दे दी है।"

"क्या नाम है साहबजादे का?"

नामों का भी अजीब किस्सा था। खुरशीद आलम उसकी नर्गिसी आंखों पर आशिक हुये थे। जब पेरिस की हिन्दुस्तानी एम्बेसी की एक पार्टी में पहली बार मुलाकात हुयी और किसी ने उसका परिचय 'पिरोजा' कहकर उनसे कराया, तो उन्होंने शरारत से कहा था, "लेकिन, आपका नाम तो नर्गिस होना चाहिए था।"

"ओह—नर्गिस? नर्गिस, तो मेरी आंटी का नाम है—"

"लाहौल विला कूवत" खुरशीद आलम ने ऐसी बेतकल्लुफी से कहा था, जैसे उसे हमेशा से जानते हों।

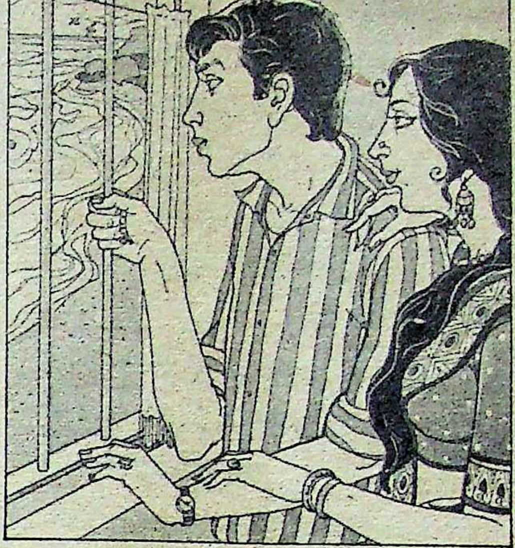
"नर्गिस, खोर्शेट, पिरोजा। आप लोगों ने हसीन ईरानी नामों की क्या रेड़ मारी है। मैं आपको फिरोजा पुकारू तो कोई एतराज है?"

"हरगिज नहीं," पिरोजा ने हंसकर जवाब दिया था।

"मैंने पूछा, क्या नाम है उन साहब का?" अलमास की तीखी आवाज पर वह चौंकी—

"खोर्शेट आलम!", उसने जवाब दिया। कुछ लमहों की खामोशी के बाद उसने घबरा कर नजरें उठायीं। काली साड़ी में लिपटी, कमर पर हाथ रखे काले ऊंट की तरह उसके सामने खड़ी अलमास उससे कह रही थी, "कैसा अजीब इत्तफाक है पिरोजा डियर। मेरे मंगेतर का नाम भी खुरशीद आलम है। वह भी वायलिन बजाते हैं। वह भी पेरिस से आये हैं और इन दिनों अपने अब्बा से मिलने वतन गये हुये हैं—"

अगस्त के आसमान पर जोर से बिजली चमकी। मगर किसी ने नहीं देखा कि कड़कती हुई बिजली आकर पिरोजा दस्तूर पर गिर गयी। वह कुछ देर तक खामोश बैठी रही। फिर उसने उस शानदार महल पर नजर डाली और अपने तारदेव के अंधेरे फ्लैट का तसव्वुर किया। बिजली फिर चमकी और मालाबार हिल के उस दृश्य को रौशन कर गयी। सारी बात पिरोजा की समझ में आ गयी, और यह भी कि अपने खतों में खुरशीद आलम ने इसका जिक्र क्यों नहीं किया था, और कुछ दिनों से शादी की जिक्र को वह अपने खतों में किस वजह से टाल रहे थे। वह आहिस्ता से उठी और उसने आहिस्ता से कहा, "अच्छा भई अलमास, मंगनी



मुबारक हो, खुदा हाफिज।"

"जा रही हो पिरोजा? ठहरो, मेरी कार तुमको पहुंचा आयेगी—ड्राइवर...।" अलमास ने आवाज दी।

"नहीं अलमास—शुक्रिया—" वह लगभग भागती हुई फाटक से निकली। सड़क की दूसरी तरफ उसी वक्त बस आकर रुकी थी। वह तेज़ी से सड़क पार करके बस में सवार हो गयी। फौव्वारे के पास खड़ी अलमास फाटक की तरफ देखती रही। बारिश की जबर्दस्त बौछार ने पाम के पेड़ों को झुका-झुका दिया। वह जल्दी से कदम उठाती कीचड़ से बचती बरसाती के अन्दर चली गयी।

इस घटना के तीसरे दिन खुरशीद आलम का खत अलमास के अब्बू के नाम आया, जिसमें उन्होंने अपने अब्बा मियां की बीमारी की वजह से शादी की तारीख बढ़ाने की गुजारिश की थी। खुरशीद आलम के खत से जाहिर था कि वह बेहद परेशान है। जवाब में अलमास ने खुद उन्हें लिखा—

आप जितने दिन चाहें वहां रहिये। डैडी आपको गैर तो नहीं समझते। हम सब आपकी परेशानी में शामिल हैं। आप अब्बा मियां को इलाज के लिये यहां क्यों नहीं ले आते?

कल मैं स्वीमिंग के लिए सन एंड सैंड गयी थी। वहां एक बड़ी दिलचस्प पारसन मिस पिरोजा दस्तूर से मुलाकात हुयी, जो पियानो बजाती हैं और पेरिस से आयी हैं। और शायद किसी अमेरिकन की गर्ल फ्रेंड हैं और शायद उसी के साथ सन एंड सैंड में ठहरी हुई हैं। मैंने आपको इसलिए लिखा कि शायद आप भी उससे कभी मिले हों, पेरिस में!

अच्छा अब आप अब्बा मियां को लेकर आ जाइये—तार दे दीजिये, ताकि यहां ब्रीच कैंडी अस्पताल में उनके लिए कमरा रिजर्व कर लिया जाये।

आपकी—अलमास!

शाम को तारदेव की एक खस्ताहाल इमारत के सामने टैक्सी आकर रुकी और खुरशीद आलम बाहर उतरे। जेब से नोटबुक निकालकर उन्होंने पते पर नजर डाली और सड़क से लगी इमारत की घसी हुई सीढ़ी पर कदम रखा। सामने एक दरवाजे की चौखट पर चूने से जो चौक सुबह बनाया गया था, वह अब तक मौजूद था। अन्दर अंधेरे कमरे के सिरे पर खिड़की में एक बूढ़ा पारसी कमर में बंधी 'कुश्टी' खोलकर उसमें गांठें लगाते हुये दुआएं पढ़ रहा था। एक तरफ मैली-सी आरामकुर्सी पड़ी थी। मेज पर रंगीन मोमजामा बिछा था। दीवार पर 'जरतुश्त' की बड़ी-सी तस्वीर टंगी थी। कमरे में नारियल और मछली की तेज बास उमड़ रही थी। एक बूढ़ी पारसन सुर्ख जार्जेट की साड़ी पहने, सिर पर रुमाल बांधे सिर हिलाती अन्दर से निकली।

"मिस दस्तूर हैं?"

"पिरोजा?" पारसन ने धुंधली आंखों से खुरशीद आलम को देखते हुये जवाब दिया, "जूहू गयी है—सन एंड सैंड।"

"क्या? क्या मिस दस्तूर सन एंड सैंड में शिफ्ट हो गयी हैं?"

बहरी पारसन ने हां में सिर हिलाया।

"किसके, किसके साथ?" खुरशीद आलम ने हकला कर पूछा।

बूढ़ी गड़ाप से अन्दर गयी और एक विजिटिंग कार्ड लाकर खुरशीद आलम की हथेली पर रख दिया। कार्ड पर किसी अमेरिकन का नाम दर्ज था।

"तुम मिस्टर खोर्शेट आलम हो?" पिरोजा ने कहा था, कि तुम आने वाले हो। अगर उसे ढूंढ़ते हुये यहां आओ, तो मैं फौरन उसको जुहू फोन कर दूं—और तुमको यह न बताऊं, कि वह कहां गयी है।" उसने ब्लाउज के जेब से पच्चास पैसे का सिक्का निकाला।

खुरशीद आलम ने हक्का-बक्का होकर बूढ़ी को देखा, "आपको इस हाल पर कोई एतराज नहीं?"

बहरी बुढ़िया ने 'नहीं' में सिर हिला दिया, "हम बहुत गरीब लोग हैं, मगर पिरोजा को एक अमेरिकन...।"

अचानक मिसेज दस्तूर को याद आया, कि उन्होंने मेहमान को अन्दर ही नहीं बुलाया है, और उन्होंने पीठ झुका कर कहा, "आओ, अन्दर आ जाओ—"

खुरशीद आलम खामोश खड़े रहे, फिर तेजी से पलटकर टैक्सी में जा बैठे—

"बाय-बाय...।" बुढ़िया ने हाथ हिलाया।

बूढ़ा पारसी दुआ खत्म करके बाहर लपका, मगर टैक्सी तेजी से आगे जा [illegible] थी।

जिस रोज अलमास और खुरशीद आलम की मंगनी की दावत थी, ऐसी टूटके बारिश हुयी कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जल-थल एक हो गये। डिनर से जरा पहले बारिश थमी और खुरशीद आलम और अलमास के अब्बू के दोस्त डॉक्टर सिद्दीकी, जो हाल ही में ट्रान्सफर होकर बंबई आये थे, बालकनी में जा खड़े हुये, जिससे कुछ फासले पर ग्रेवयार्ड का अंधेरा भीगी हुई हवा में सांय-सांय कर रहा था। अन्दर ड्राइंग रूम में मेहमानों के कहकहे गूंज रहे थे और ग्रांड पियानो पर रखे हुये शमादान में मोमबत्तियां झिलमिला रही थीं। बड़ा रोमांटिक माहौल था। इतने में गैलरी में टेलीफोन की घंटी बजी। एक नौकर ने अन्दर आकर अलमास से कहा, "खुरशीद साहब के लिए फोन आया है।" दुल्हन बनी हुयी अलमास लपककर फोन पर पहुंची। एक लोकल अस्पताल से एक नर्स परेशान आवाज में पूछ रही थी—"क्या मिस्टर वहां मौजूद हैं?"

"आप बताइये, आपको मिस्टर आलम से क्या काम है?" अलमास ने शक से पूछा।

"मिस पिरोजा दस्तूर एक महीने से यहां सख्त बीमार पड़ी हैं, आज उनकी हालत ज्यादा नाजुक हो गयी है, उन्होंने कहलवाया है कि अगर चंद मिनट के लिए यहां आ सकें...।"

"मिस्टर आलम यहां नहीं हैं।"

"आर यू श्योर?"

"यस, आई एम वेरी श्योर—", अलमास ने गरजकर जवाब दिया, "क्या आप समझती हैं कि मैं झूठ बोल रही हूं?" और खट से फोन बंद कर दिया। और जरा घबरायी-सी मेहमानों में आ शामिल हुयी।

दो घंटे बाद फिर फोन आया—

"डॉक्टर सिद्दीकी आपकी काल—" गैलरी में से किसी ने आवाज दी, "आपको फौरन अस्पताल बुलाया गया है—"

डॉक्टर सिद्दीकी जल्दी से टेलीफोन पर गये, "फिर उन्होंने अलमास को आवाज दी, "भई माफ करना—मुझे भागना पड़ रहा है...।"

अलमास दरवाजे तक आयी, "कल आइयेगा, हम लोग वीक एंड के लिए पूना जा रहे हैं—"

"जरूर-जरूर। गुड नाइट!" डॉक्टर सिद्दीकी ने कहा और बाहर निकल गये।

ब्रीच कैंडी अस्पताल से स्वस्थ होकर खुरशीद आलम के अब्बा मियां खुश-खुश प्रतापगढ़ वापस जा चुके थे। जब तक कम्बाला हिल वाला फ्लैट तैयार नहीं हुआ था, जो दुल्हन को दहेज में मिला था। शादी के बाद दूल्हा मियां ससुराल ही में रहे। अकसर वह सुबह को दफ्तर जाने से पहले बालकनी में जाकर खड़े [illegible]। नीचे पहाड़ी के घने बाग में से गुज[illegible] बातें [illegible] ग्रेवयार्ड की तरफ जाती थी। कभी-कभी सफेद कपड़ों में सजे पारसी सफेद

> **डिनर से जरा पहले बारिश थमी और खुरशीद आलम और अलमास के अब्बू के दोस्त डॉक्टर सिद्दीकी, जो हाल ही में ट्रान्सफर होकर बंबई आये थे, बालकनी में जा खड़े हुये, जिससे कुछ फासले पर ग्रेवयार्ड का अंधेरा भीगी हुई हवा में सायं-सायं कर रहा था। अन्दर ड्राइंग रूम में मेहमानों के कहकहे गूंज रहे थे और ग्रांड पियानो पर रखे हुये शमादान में मोमबत्तियां झिलमिला रही थीं। बड़ा रोमांटिक माहौल था।**

रुमालों के जरिये एक-दूसरे के हाथ थामे, कतार बनाये, जनाजा उठाये दूर पहाड़ी पर चढ़ते नजर आते। कौये और गिद्ध पेड़ों पर इंतजार में बैठे रहते। ग्रेवयार्ड की बाउन्ड्री का फाटक दूर कैम्पस कार्नर पर खुलता था। फाटक पर एक झाड़-झंखाड़ दाढ़ी वाला खौफनाक बूढ़ा पारसी दरबान बैठा रहता। सफेद साड़ियों और सफेद कपड़ों में गम में डूबे पारसी मय्यत चढ़ाने के बाद हरी-भरी पहाड़ी से उतरकर अपनी-अपनी मोटरों में बैठ जाते। फाटक के बाहर जिंदगी का समुद्र उसी तरह ठाठें मारता रहता। बराबर की इमारत पर एयर इंडिया के 'महाराजा' का विज्ञापन नये अन्दाज में उन जिंदा इन्सानों को सारी दुनिया में फैले हुए एक-से-एक दिलचस्प शहरों तक सफर करने की दावत देने में व्यस्त रहता।

'उसने' एक बार खत में लिखा था, "जेहन की हजारों आंखें हैं। दिल की आंख सिर्फ एक है—लेकिन जब मोहब्बत खत्म हो जाये तो सारी जिंदगी खत्म हो जाती है।"

समुद्र की लहरें पल की पल में अदृश्य हो गयीं। आसमान पर से गुजरने वाले बादल वायुमण्डल में गुम हो चुके थे। जब वह मरी होगी तो कौए और गिद्धों ने उसका किस तरह स्वागत किया होगा? उस तूफानी रात को अस्पताल के वार्ड से निकलकर उसकी रूह जब आसमानों पर पहुंची होगी और उस घुप्प अंधेरे में किसी दूसरी रूह ने उससे टकराकर पूछा होगा, "तुम कौन हो?" तो उसने जवाब दिया होगा—"पता नहीं—मैं कल ही तो मरी हूं।" अब तक उसकी रूह कहां से कहां निकल गयी होगी। मरे हुये ज्यादा तेजी से सफर करते हैं। तारा बाई अपनी रोशन आंखों से साहब के घर की हर चीज अरमान और आश्चर्य से देखती है। वह साहब को हैरत से ताका करती है, अलमास बेगम अब उम्मीद से हैं। बहुत जल्दी तारा बाई का काम दुगुना बढ़ जायेगा।

आज सुबह-सुबह आई स्पेशलिस्ट डाक्टर सिद्दीकी आये थे। जब तारा बाई उनके लिये चाय लेकर बरामदे में गयी, तो वह चौंक पड़े, और खुशी से पूछा, "अरे तारा बाई, तुम यहां काम कर रही हो?"

"जी डाग्दर साहब।" तारा बाई ने शर्माकर जवाब दिया, "अब साफ सुझाई देता है?" डा० सिद्दीकी ने पूछा, "जी डागदर साहब—अब सब कुछ साफ सुझाई देता है—"

"गुड।" फिर वह मिस्टर व मिसेज खुरशीद आलम से बोले—

"भई, यह लड़की दस साल की उम्र में अंधी हो गयी थी, मगर खुशकिस्मती से इसका अंधापन क्षणिक साबित हुआ। तुम्हें याद है अलमास, तुम्हारी इंगेजमेंट पार्टी की रात मुझे अस्पताल भागना पड़ा था? वहां एक औरत मिस पिरोजा दस्तूर का देहांत हो गया था। उन्होंने मरने से कुछ रोज पहले अपनी आंखें आई बैंक को डोनेट करने की वसीयत की थी लिहाजा उनके मरते ही मुझे फौरन बुलाया गया, कि उनकी आंखों के ढेले निकाल लो, बेहद नगिसी आंखें थीं बेचारी की। जाने कौन थी गरीब, एक बहरी, बूढ़ी पारसन पलंग के सिरहाने खड़ी बुरी तरह रोये जा रही थी। बड़ा दर्दनाक दृश्य था—खैर, तो कुछ रोज बाद इस तारा बाई का मामा इसे मेरे पास लाया, उसे किसी डॉक्टर ने बताया था कि नया कार्निया लगाने से इस बच्ची की रोशनी वापस आ सकती है, मैंने वही मिस दस्तूर की आंखें निकालकर उनका कार्निया इस लड़की की आंखों पर ग्राफ्ट कर दिया। देखो कैसी तारा जैसी आंखें हो गयीं इसकी, वाकई, मेडिकल साइंस आजकल चमत्कार दिखा रही है।"

डाक्टर सिद्दीकी ने बात खत्म करके इत्मीनान से सिगरेट जला ली है, मगर अलमास बेगम का चेहरा भयानक हो गया है। खुरशीद आलम लड़खड़ाते हुये उठकर जैसे अंधों की तरह हवा में कुछ टटोलते-टटोलते अपने कमरे में चले गये हैं। तारा बाई उनकी यह हालत देखकर भागी-भागी अन्दर जाती है, तो साहब पलटकर पागलों की तरह उसे ताकने लगते हैं, तारा बाई की समझ में कुछ नहीं आता। वह बौखलाई हुई बावर्चीखाने में जाकर बर्तन धोने लगती है।

दूर ग्रेवयार्ड पर उसी तरह गिद्ध और कौए मंडरा रहे थे।

काागा सब तन खाइयो चुन-चुन खाइयो मांस,
दो नैना मत खाइयो, जिनसे पिया मिलन की आस!

—अनु०: अशफाक अहमद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पराठे के समान सेकें या सूखी सेंककर ऊपर से घी या मक्खन लगाकर परोसें हाथ से रोटी बनाने में थोड़े अभ्यास की आवश्यकता होती है।

जो बहनें पहली बार मक्की की रोटी बना रही हैं, उनके लिए एक सरल विधि हम प्रस्तुत कर रहे हैं। दो प्लास्टिक की थैलियां या डबलरोटी के रैपर ले लें। दोनों थैलियों या रैपरों पर गीला हाथ फिराकर उन्हें नम कर लें। अब एक पर मक्की के आटे की लोई रखकर, ऊपर से दूसरा प्लास्टिक या रैपर रखें और हलके हाथ से बेल लें। फिर प्लास्टिक हटाकर, गीले हाथ पर रोटी पलटकर, तवे पर डाल दें और उपर्युक्त विधि से सेंक लें।

—जयसी कन्धारी

साग

सामग्री: बढ़िया हरी पालक एक किलो, बथुआ २५० ग्राम, सोया साग ५० ग्राम, हरे नरम पत्तोंवाली मूली १०० ग्राम, प्याज २ मध्यम आकार के, अदरक एक इंच का टुकड़ा, लहसुन ८-१० कलियां, हरी मिर्च २, साबुत लाल मिर्च ४-५, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वाद के अनुसार, जीरा एक छोटा चम्मच, देसी घी ३ बड़े चम्मच।

विधि: पालक, बथुआ, सोया व मूली (पत्तों सहित) पानी से दो-तीन बार धो लें व बारीक काट लें। अदरक व हरी मिर्च भी काटकर साग में मिला दें व प्रेशर-कुकर में एक गिलास पानी व नमक के साथ डालकर पकने के लिए चढ़ा दें। तीन सीटी आने तक पकाएं। पकने के बाद साग को ठण्डा कर लें फिर मिक्सी में डालकर पीस लें।

प्याज, लहसुन को बारीक काट लें। अब एक पतीले में लगभग २ बड़े चम्मच घी डालकर उसमें प्याज व लहसुन को हलका गुलाबी होने तक भूनें। इसके पश्चात पिसा हुआ साग उसमें डाल दें। एक कटोरे में मक्की का आटा लेकर, उसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। जब साग खदकने लगे तो थोड़ा-थोड़ा मक्की का घोल उसमें डालती जाएं व साग को बराबर चलाती रहें। १० मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें।

अब एक करछुल में एक बड़ा चम्मच घी गर्म करके उसमें जीरा व साबुत लाल मिर्च डालकर, लाल होने तक भून लें। इसके पश्चात करछुल आंच से हटाकर पिसी लाल मिर्च उसमें छोड़ दें और तुरन्त साग को छौंक दें। छौंक लगाने के बाद साग को ढंक दें। मक्की की रोटी के साथ गरम-गरम परोसें।

नोट: परोसते समय चाहें तो ऊपर से मक्खन या मलाई भी डाल सकती हैं।

—उमा रानी शर्मा

रड़ा गोश्त

सामग्री: बकरे का गोश्त (मटन) ५०० ग्राम गोल बोटी वाला, दही २५० ग्राम, अदरक ५० ग्राम, लहसुन २५ ग्राम, प्याज ३-४, पिसा गरम मसाला एक छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च एक छोटा चम्मच, पिसी धनिया एक छोटा चम्मच, खसखस २ बड़े चम्मच—भिगोकर, निथारकर पीस लें, तेल १/२ कप, हरी मिर्च ५-६-लम्बाई में चार फांकों में कटी हुई।

विधि: गोश्त धोकर छलनी में रखकर पानी निकल जाने दें। अदरक आधा पीस लें। आधा अदरक पतले चौकोर टुकड़े काट लें। लहसुन पीस लें। प्याज आधा पीस लें, आधे के लच्छे काट लें। दही फेंट लें।

गोश्त में दही, लहसुन, अदरक, प्याज, खसखस, नमक व मिर्च लगाकर दो घण्टे के लिए रख दें।

घी या तेल गर्म करके उसमें प्याज के लच्छे गहरे बादामी रंग में तल कर निकाल लें। इसी घी में, दही में भीगा गोश्त डालकर मन्दी आंच पर पकने को रखें। ४० से ४५ मिनट तक मन्दी आंच पर पकाएं। बीच-बीच में चलाती रहें। आधा घंटा बाद तला प्याज भी मिला दें।

गोश्त को खूब अच्छी तरह भुनने तक पकाती रहें। जब भुन जाएगा तब घी या तेल अलग हो जाएगा। जब ऐसा हो जाये तो इसमें अदरक के चौकोर पतले टुकड़े, हरी मिर्च की फांकें और गर्म मसाला डालकर दो मिनट मंदी आंच पर और रखें। फिर उतारकर गर्म-गर्म परोसें।

नन्हे हाथों की रसोई

शिशिर गुप्ता हैं दस वर्ष के, परन्तु कोई बहन न होने के कारण मम्मी की मदद खुद करते हैं। जैसे-छोटे भाई को संभालना, चाय बना देना और मूड आए तो मीठे व्यंजन बनाना। यहां प्रस्तुत है उनके द्वारा बनाये जानेवाले एक व्यंजन विधि।

क्रीम रोल

सामग्री: १० मेरी बिस्कुट १/२ कप दूध, १ कप क्रीम, १/२ कप चीनी, २-४ बूंद वेनीला एसेंस। एक कटोरी अंगूर, २ बड़े चम्मच जैम।

विधि: एक बिस्कुट पर जैम लगाकर चिपकाइये दूसरे बिस्कुट से। फिर सारे बिस्कुट इस तरह चिपकाइये। ऊपर से दूध डाल दीजिए। क्रीम, चीनी एसेंस फेंटकर डाल दीजिए। अंगूरों से सजाकर पेश कीजिए।

—शिशिर गुप्ता

दाल मक्खणी

सामग्री: साबुत उड़द २०० ग्राम, साबुत राजमा एक बडा चम्मच, चने की दाल एक बड़ा चम्मच, साबुत मूंग एक बड़ा चम्मच-कुल मिला कर २५० ग्राम, अदरक १० ग्राम लच्छों में कतरा हुआ, लहसुन १० ग्राम पिसा हुआ, हरी मिर्च १० ग्राम कटी हुई, प्याज ३ कतरे हुए, साबुत लाल मिर्च ४-५, नमक स्वादानुसार, दह[illegible] ग्राम, मक्खन १०० ग्राम [illegible] मलाई [illegible] इस्तेमाल कर सकते [illegible], देसी घी ५० ग्राम।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विधि: सारी दालें मिलाकर रात में ही भिगो दें। सुबह धोकर, प्याज, लहसुन, अदरक एवं हरी मिर्च के साथ कुकर में डालकर पकाएं। ढक्कन न लगाएं। एक बार उबाल आ जाने के बाद थोड़ा ठण्डा पानी व एक बड़ा चम्मच देसी घी डालकर, ढक्कन लगाकर प्रेशर दें। दालें गल जाने पर कुकर खोलकर दही फेंटकर मिला दें। बराबर घोंटते हुए थोड़ी देर चलाएं। यदि दाल गाढ़ी लगे तो थोड़ा उबला पानी मिलाएं।

बचे हुए देसी घी में साबुत लाल मिर्च तलकर उसे दाल के ऊपर डाल दें। परोसने के समय मक्खन ऊपर से डालें, या फिंटी हुई मलाई डाल दें। तन्दूरी रोटी के साथ परोसें।

—उर्मिला भटनागर

तन्दूरी गोभी

सामग्री: गोभी का एक फूल ५०० ग्राम का, बेसन १०० ग्राम, तेल २ बड़े चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, पिसी काली मिर्च १/२ छोटा चम्मच, अजवाइन १/२ छोटा चम्मच, पिसी धनिया एक छोटा चम्मच, पिसा अनारदाना एक छोटा चम्मच, पिसा गरम मसाला एक छोटा चम्मच, नमक एक छोटा चम्मच या स्वादानुसार।

ऊपर से छिड़कने वाला मसाला: जीरा भुना व पिसा हुआ एक छोटा चम्मच, पिसा अमचूर एक छोटा चम्मच, पिसी काली मिर्च एक छोटा चम्मच।

विधि: गोभी के फूल से मोटा डण्ठल इस प्रकार से काटें कि डण्ठल तो कट जाए पर फूल जुड़ा रहे। प्रेशर-कुकर में थोड़ा पानी डालकर जाली रखें। जाली पर गोभी का फूल रखकर तीन-चार मिनट तक बिना सीटी लगाये ढक्कन लगाकर स्टीम करें। गोभी बहुत अधिक नहीं गलनी चाहिए। फिर फूल को ठण्डा कर लें।

अब सारे मसाले मिला कर ठण्डे फूल में लपेट दें। छोटे-छोटे फूलों में हल्का चीरा लगाकर उसमें भी मसाला भर दें।

बेसन में नमक व तेल मिलाकर पकौड़े-जैसा घोल तैयार कर लें। गोभी के फूल को एक चिकनी ओवन डिश में रखकर ऊपर से बेसन का घोल डाल दें। ओवन में रखकर १५ मिनट तक बेक करें।

परोसते समय एक छुरी से गोभी में जगह-जगह हलके कट लगा दें ऊपर से छिड़कने वाला मसाला छिड़क दें। चाहें तो चाट मसाला भी छिड़क सकती हैं।

कमलककड़ी के सींख कबाब

सामग्री: कमलककड़ी २०० ग्राम, चने की दाल २०० ग्राम, भुना बेसन १०० ग्राम, हरी मिर्च पिसी हुई ३-४, अदरक पिसा हुआ एक बड़ा चम्मच, हरी धनिया कटी हुई एक बड़ा चम्मच, अनारदाना पिसा हुआ एक छोटा चम्मच, नमक, गरम मसाला स्वादानुसार, तेल २-३ बड़े चम्मच।

विधि: कमलककड़ी कस के, एक मुलायम कपड़े में बांधकर, उबलते पानी में २ मिनट के लिए रखें। चने की दाल थोड़ा-सा नमक डालकर उबाल लें। पानी सुखाकर दाल को पीस लें। दाल की पिट्ठी में कमलककड़ी निचोड़कर मिलाएं। साथ ही भुना बेसन व सारे हरे व सूखे मसाले मिलाकर मिश्रण को भली प्रकार से गूंध लें, जिससे मसाले व बेसन भली प्रकार मिल जाए। सींखों पर गीले हाथ से तीन चार इंच की लम्बाई तक मिश्रण को चिपकाएं। ऊपर से तेल चुपड़ कर ओवन में या ग्रिलर में ८-१० मिनट सींखों को घुमा-घुमाकर कबाबों को सेंकें। बीच में एक बार तेल और लगा दें। सुनहरे रंग के सिंक जाने के बाद इन्हें प्याज के लच्छों व चटनी के साथ परोसें। मूली का लच्छा भी अच्छा लगेगा। नीबू के टुकड़े भी साथ में रखें।

मुर्ग पंजाबी

सामग्री: एक साबुत चिकेन (मुर्गा) ५०० ग्राम का साफ किया हुआ, दही १५० ग्राम मलमल के कपड़े में बांधकर लटका दें, टमाटर ४ या एक कप टोमैटो प्यूरी, हरी मिर्च ४-५ लम्बी कटी हुई, अदरक एक इंच का टुकड़ा पतला कटा हुआ, लहसुन एक बड़ा चम्मच पिसा हुआ, तेल आवश्यकतानुसार (चुपड़ने के लिए) मक्खन २ बड़े चम्मच, क्रीम ३/४ कप, किशमिश २ बड़े चम्मच, गर्म मसाला एक छोटा चम्मच, केसरिया रंग एक चुटकी।

विधि: चिकेन में थोड़ी-थोड़ी दूर पर चीरे लगाकर रखें। बांधे हुए दही में अदरक, लहसुन, नमक-मिर्च, गरम मसाला मिलाकर चिकेन पर भली प्रकार से लपेटकर, चार घण्टे के लिए रख दें। बीच-बीच में दो तीन बार मसाला (टपका हुआ) दुबारा लगायें।

एक गहरी डिश में थोड़ा तेल चुपड़कर चिकेन उसमें रखें। चिकेन के ऊपर भी तेल लगाएं। ओवन या तन्दूर गरम करके उसमें डिश को रखें। ३०-३५ मिनट तक ओवन में पकाएं।

टमाटर प्यूरी उपलब्ध न हो तो टमाटरों को एक मिनट के लिए उबलते पानी में डालकर निकाल लें। छिलका उतार कर मसल लें। छलनी से छानकर बीज भी निकाल दें।

एक भारी तली के बर्तन में मक्खन डालकर उसमें किशमिश फूलने तक पकाएं। फिर प्यूरी उसमें डाल दें। १-१/२ कप गुनगुना पानी डालकर मन्दी आंच पर पकाएं। ८-१० मिनट तक पकने के बाद अदरक के लच्छे, चिकेन के टुकड़े, कटी हरी मिर्च व क्रीम डालें २ मिनट और पका कर गरम-गरम परोसें। साथ में तन्दूरी परांठा, नान, या रूमाली रोटी रखें।

तन्दूरी पनीर

सामग्री: पनीर ५०० ग्राम, दही १०० ग्राम—कपड़े में बांधकर लटका दें, शिमला मिर्च २-३, पिसा, भुना जीरा एक छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च एक छोटा चम्मच, अदरक पिसा एक बड़ा चम्मच, खानेवाला केसरिया रंग एक चुटकी, नमक स्वाद के अनुसार, प्याज टमाटर सजावट के लिए।

विधि: पनीर के डेढ़ इंच के चौकोर टुकड़े काट लें। शिमला मिर्च के भी मोटे-मोटे चौकोर टुकड़े काटें। दही में सारे मसाले व रंग मिलाकर पनीर व शिमला मिर्च में लपेट दें और एक घण्टा के लिए रख दें।

सींख कबाब बनाने वाली सींखों पर चिकनाई लगाकर एक टुकड़ा पनीर व एक टुकड़ा शिमला मिर्च का लगाकर चार-चार टुकड़े एक सींख पर लगाएं। ओवन या तन्दूर पर घुमा-घुमाकर १०-१२ मिनट तक पकाएं। यदि पानी अधिक छूटे तो कुछ देर और पकाएं। बीच-बीच में मसाला व पानी, जो भी टपके दुबारा से उन्हीं टुकड़ों पर लगाती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक गिनी चुनी वस्तु जिस पर आयु अपना चिन्ह नहीं छोड़ती

केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर सुशोभित रूप से क्रियाशील रह कर, वर्षों वर्ष उसी कुशलता से कार्य करता है।

इसकी लम्बी आयु का एक कारण है इसका 'पावर-सेवर' 'कॉम्प्रेसर'। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा इस से शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। वोल्टेज का कितना भी उतार चढ़ाव इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता। तथा यह न्यूनतम बिजली की खपत करता है।

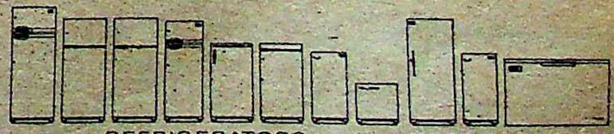
केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — इसमें वस्तुएं रखने की विशाल क्षमता। इसके कोने-किनारे रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

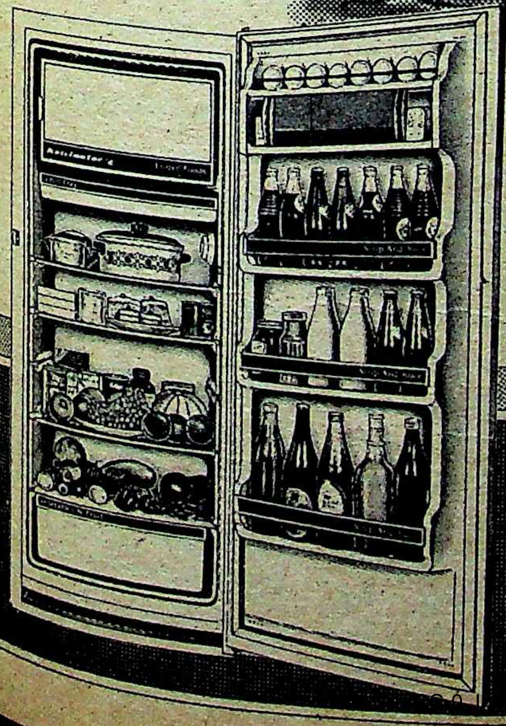
सुदृढ़, सम्पूर्ण-स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर इसके अन्दरूनी एवं बाहरी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

आपके चयन के लिए यह विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

जब आप जीवन भर में एक बार ही रेफ्रिजरेटर खरीदना चाहें तो केल्विनेटर ही खरीदें।

विक्रय एवं सर्विस के लिए
एक्सपो मशीनरी लिमिटेड
प्रगति टॉवर, 26, राजिन्द्रा प्लेस,
नई दिल्ली-110 008.





केल्विनेटर
रेफ्रिजरेटर
"इसकी ठण्डक ... बेमिसाल!"

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्त्रियों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये
प्रामाणिक औषधि
व टानिक

हेमपुष्पा

हेमपुष्पा स्त्रियों को स्वस्थ बनाने वाली एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि व टॉनिक है जिसका निर्माण उनके शरीर की विशेष रचना और खास जरूरतों को ध्यान में रखकर किया गया है।

हेमपुष्पा नये रक्त का निर्माण करने के साथ-साथ रक्त को साफ करती है जिससे नारी सौन्दर्य खिल उठता है।

हेमपुष्पा हार्मोनल असंतुलन ठीक करती है।

हेमपुष्पा स्त्रियों की घबराहट, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, भूख न लगना, अनुत्साह, हथेली व तलवों की जलन, शरीर टूटना, कमर तथा पेडू का दर्द तथा मानसिक एवं शारीरिक थकावट को दूर कर जीवन में स्फूर्ति व उमंग लाती है।

हेमपुष्पा 50 वर्षों से अधिक आजमाई हुई एक हानिरहित, विश्वसनीय और स्थाई लाभप्रद बेजोड़ औषधि है।

सभी प्रमुख दवा विक्रेताओं के पास उपलब्ध

निर्माता

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस

/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2

शाखाएं : दिल्ली, गाजियाबाद, नागपुर, इन्दौर

Sampan – 130

जाएं। सुनहरे होने तक पकाएं।

सीखों पर से निकालकर एक प्लेट में, प्याज के लच्छे व टमाटर के टुकड़ों से सजाकर परोसें।

बड़ी पुलाव

सामग्री: बासमती चावल २०० ग्राम, अमृतसरी बड़ियां ३, प्याज एक, जीरा एक छोटा चम्मच, लौंग ८-१०, काली मिर्च १/२ छोटा चम्मच, दालचीनी २ टुकड़े, बड़ी इलायची ३-४, तेजपत्ता २, नमक स्वादानुसार, घी ४ बड़े चम्मच।

विधि: बड़ियों के मोटे-मोटे टुकड़े करके एक बर्तन में एक चम्मच घी डालकर सुनहरा होने तक भून लें। एक गिलास पानी व १/२ चम्मच नमक डालकर गलने तक पकाएं। चावल धोकर आधा घण्टा तक भिगोकर रखें।

भारी तली के भगौने या प्रेशर-कुकर में तीन बड़े चम्मच घी डालकर गरम करें। सभी साबुत गरम मसाले डालकर भूनें। फिर प्याज के लच्छे डालकर हलका बादामी होने तक भूनें। अब चावल डालकर दो मिनट तक हलके हाथ से भूनें। चावल टूटने नहीं चाहिए। गली हुई बड़िया डालें। बड़ियों के पानी में और पानी मिलाकर कुल दो कप पानी डालें। उबाल आने तक तेज आंच पर फिर आंच धीमी करके पकाएं चावल खिला-खिला पक जाये तो उतार कर परोसें। साथ में पुदीने की चटनी या शलगम-गोभी का अचार या दही परोसें।

स्पेशल लस्सी

सामग्री: दही २५० ग्राम, चीनी २ बड़े चम्मच, पेड़े या बर्फी ५० ग्राम, क्रीम एक बड़ा चम्मच, दो पिस्ते व एक बादाम के पतले टुकड़े, ऐसेन्स इच्छानुसार।

विधि: दही को एक गोल मुंह के छोटे लोटे में डालकर बर्फी या पेड़े का चूरा इसमें डालें। मथानी से खूब भली प्रकार फेटें। एक गिलास पानी डालकर फिर चलाएं। गर्मी के मौसम में पानी कम रखें व बर्फ को चूरा करके डालें खूब झाग आने तक मथानी चलाती रहें। सबसे अंत में ऐसेन्स मिलाएं। दो गिलासों में आधा-आधा चम्मच क्रीम डालकर लस्सी डालें। गिलास के ऊपर झाग आ जाएगा। उस पर पिस्ते बादाम के टुकड़े छिड़कें।

यह लस्सी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ बहुत ही पौष्टिक भी होती है।

जर्दा

सामग्री: सेल्हा चावल २५० ग्राम, चीनी २०० ग्राम, खानेवाला पीला रंग १/२ छोटा चम्मच, देसी घी १५० ग्राम, किशमिश, बादाम, पिस्ता सब मिलाकर १/२ कप, छोटी इलायची ८-१०, केवड़ा ऐसेन्स एक छोटा चम्मच, चांदी के वर्क इच्छानुसार।

विधि: चावल साफ करके १५-२० मिनट के लिए भिगो दें। पानी में खानेवाला रंग डालकर चावल उबालें। एक कनी पकने से बाकी रहने तक पकाएं। उसके पश्चात छलनी में पलट दें।

एक भारी तली के भगौने या प्रेशर-कुकर में आधा कप घी डालकर, उसमें आधा मेवा डालकर भून लें। पिस्ता-बादाम कतर लें। भुने हुए मेवों को चावल पर डाल दें। उसी बर्तन में घी में ही चीनी व एक कप पानी डालकर चाशनी बनाएं। चीनी घुल जाने के बाद कम से कम ५ मिनट तक पकाएं। अब इसमें चावल डाल दें।

एक ऐसा बर्तन लें जो कि आपके ओवन या तन्दूर में आ जाए। बर्तन में भली प्रकार से घी चुपड़ लें व उसमें चावल पलट दें। बचे हुए मेवों से सजा कर ऐसेन्स छिड़क दें। ढक्कन लगाकर हलके गरम तन्दूर में १५ मिनट तक रखें। तन्दूर की सुविधा न हो तो गरम तवे पर रख कर मन्दी आंच पर पकाएं। एक ढक्कन पर गीला कपड़ा दबाकर रखें। चावल का एक-एक दाना खिल जाएगा। अब चावलों पर चांदी का वर्क लगाएं।

—जयसी कन्धारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य सम्बन्धी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे सम्बन्धित प्रश्न सम्पादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तम्भ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: शादी होते ही मैं गर्भवती हो गई थी और जब कुछ महीने बीत गये तो मुझे पाइल्स की शिकायत हो गई। प्रसव के बाद भी मुझे रक्त आता रहा। ऐसा क्यों हुआ? क्या कोई सावधानी मुझे बरतनी चाहिए थी, जो मुझे नहीं बताई गई? अब मैं क्या करूं? मेरी जान-पहचान की किसी महिला के साथ ऐसा नहीं हुआ। मेरे ही साथ ऐसा क्यों हुआ?

उत्तर: आप इतना परेशान न हों। गर्भवती होने पर महिलाओं को कभी-कभी पाइल्स की शिकायत हो जाती है। अधिकतर यह तकलीफ उन्हीं महिलाओं को होती है, जिन्हें कब्ज रहता है। आपकी डॉक्टर ने भी आपको पेट हलका रखने व जल्दी पचनेवाला खाना खाने के लिए अवश्य कहा होगा। कब्ज से पेट के निचले हिस्से की अंतड़ियों पर जोर पड़ता है, रक्त कोशिकाओं पर इसका प्रभाव पड़ता है व पाइल्स की शिकायत हो जाती है। कभी-कभी कब्ज न होने पर भी गर्भधारण का प्रभाव शरीर के रक्त-संचार पर पड़ता है और पाइल्स की शिकायत हो जाती है। अधिकतर इन स्थितियों में पाइल्स बहुत ही माइल्ड होती है और थोड़े से उपचार से प्रसव के बाद तकलीफ नहीं देती। यदि आपके साथ अभी भी समस्या बनी हुई है तो किसी सर्जन को दिखाइये और उनकी राय पर चलिए।

प्रश्न: पहले प्रसव के बाद मैंने कॉपर-टी लगवा ली थी। तब से मेरा पेट बहुत बढ़ गया है। हालांकि मैं नियमित रूप से योगाभ्यास करती हूं। क्या कॉपर-टी लगवाने के बाद योगाभ्यास करना ठीक है? कॉपर-टी कितने दिन लगातार लगी रह सकती है? मेरे पेट का बढ़ना उसी के कारण तो नहीं?

उत्तर: जी नहीं, कॉपर-टी के लगने से पेट नहीं बढ़ता। आपके पेट बढ़ने का कारण है पेट पर चरबी बढ़ना। आप कुछ दिन भोजन ऐसा लें, जो वसारहित हो। चावल, आलू व मीठी चीजें न लें। जी नहीं, यदि कॉपर-टी ठीक से फिट है तो योगाभ्यास से कोई हानि नहीं होनी चाहिए। कुछ दिनों में ही फर्क नहीं मालूम होगा। योगाभ्यास के साथ व्यायाम भी करें व डायटिंग भी। तब दो-तीन महीनों के बाद पेट की लटकी मांसपेसियों में अपेक्षित तनाव आ पाएगा।

प्रश्न: मेरी उम्र पन्द्रह वर्ष है। मैं मोटी नहीं हूं, फिर भी मेरे वक्षस्थल का उभार ज्यादा है। मैं बहुत झिझक महसूस करती हूं। कहीं आने-जाने पर शर्म से गड़ जाती हूं। मैं क्या करूं? क्या मुझमें कोई खराबी है?

उत्तर: कुछ लड़कियों में यह बदलाव आपकी तरह जल्दी आ जाता है। नहीं, आपमें कोई खराबी नहीं है। वक्षस्थल का उभार तो प्रकृति की देन है। उसे सुडौल व सामान्य दिखाने के लिए सही ब्रा पहनें। ढीले टॉप पहनें। कुछ वजन घटा लें। व्यायाम करें। जब आप कुछ और लम्बी हो जाएंगी, तो यह उभार झिझक का कारण नहीं रहेगा।

प्रश्न: मेरी उम्र सत्रह वर्ष है। पिछले वर्ष से मेरा मासिक-चक्र अनियमित हो गया है। मैं मोटी भी होती जा रही हूं। जब डायटिंग करती हूं तो मासिक स्राव बहुत ही कम हो जाता है, इसलिये डाक्टर ने कहा है कि मैं डायटिंग न करूं। लेकिन डायटिंग नहीं करूंगी तो वजन बहुत अधिक न हो जाए इसकी चिंता है। मेरी समझ में नहीं आ रहा है कि क्या करूं। कृपया राय दें कि किस स्पेशलिस्ट का परामर्श लूं व क्या-क्या करूं?

उत्तर: आपके पत्र से ऐसा लगता है कि संभवतः आपकी समस्या थायरॉयड ग्लैण्ड की है। जब थायरॉयड ग्लैण्ड सही ढंग से काम नहीं करती तो मासिक भी अनियमित हो जाता है और वजन बढ़ने की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है। मेरी राय है कि आप थायरॉयड ग्लैण्ड सही ढंग से काम कर रही है या नहीं इसका टेस्ट करवा लें। इसके विशेषज्ञ कहां होंगे, उसके लिये आप अपनी डॉक्टर से पता लगा सकती हैं। तब तक संतुलित व कम कैलोरी वाला भोजन लें। थोड़ा-बहुत व्यायाम भी करें।

प्रश्न: डॉक्टर ने बताया है कि मेरे ट्यूब बन्द हैं। अब मैं बड़ी परेशानी में हूं। कोई कहता है मुझे टेस्ट ट्यूब बेबी के लिए कोशिश करनी चाहिए। कोई कहता है कि ट्यूब खोलने का ऑपरेशन करवाना चाहिए। कोई कहता है ट्यूब में दवा भरवाने की क्रिया करवानी चाहिए। आप बताइये, मैं क्या करूं?

उत्तर: आप केवल किसी अच्छी महिला डॉक्टर की राय सुनिये। और लोगों की बातों पर मत जाइये। यूं, आमतौर से ऐसी स्थिति में डॉक्टर भी यही राय देती हैं, कि पहले दवा भरने की क्रिया से ट्यूब खुलवाने की कोशिश करनी चाहिए। फिर ऑपरेशन अथवा टेस्ट ट्यूब बेबी के बारे में सोचना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

प्रश्न: मैं खेल की व व्यायाम की काफी शौकीन हूं, लेकिन सब कहते हैं कि मासिक के समय विश्राम ही करना चाहिए। क्या यह सच है?

उत्तर: आमतौर पर मासिक के समय बहुत थकानेवाले व्यायाम न ही करें तो अच्छा है, क्योंकि इसका असर रक्तस्राव पर पड़ता है। यूं उस दिन कोई खास मैच हो तो अवश्य खेलें। उससे कोई नुकसान न होगा। पूरा विश्राम करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

प्रश्न: मुझे हर ६० दिन पर ही मासिक होता है। सब कहते हैं किसी-किसी को ऐसा ही होता है। लेकिन क्या यह ठीक है?

उत्तर: जी नहीं, बिलकुल ठीक नहीं है। आप अपने को किसी महिला डॉक्टर को अविलम्ब दिखाएं। तब तक एलोज पिल या फिर अशोका कॉर्डियल लें।

प्रश्न: मेरी जल्दी ही शादी होनेवाली है। हम जल्दी बच्चा नहीं चाहते, लेकिन मेरे पति निरोध का इस्तेमाल नहीं करना चाहते। मुझे गर्भनिरोधक गोलियों के इस्तेमाल से घबराहट होती है। शादी से पहले क्या मैं 'टुडे'—नया गर्भनिरोधक इस्तेमाल कर सकती हूं?

उत्तर: गर्भनिरोध का तरीका पति-पत्नी दोनों की सहमति से निश्चित होना चाहिए। शादी के बाद आप 'टुडे' इस्तेमाल कर सकती हैं, लेकिन शादी से पहले व शुरू के दिनों में टुडे का इस्तेमाल आपके लिए शायद ठीक न हो। इसलिए मेरी राय है कि शादी से पहले, यानी शादी से पहले जो मासिक की तारीख हो उसके पांचवें दिन से एक महीना आप गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल कर लें। उसके बाद टुडे का इस्तेमाल कर सकती हैं, या फिर पति से बात करके आप दोनों ऐसा तरीका अपना सकते हैं, जो दोनों के लिए सुविधाजनक हो।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न: घर पर ही कोई ऐसा उबटन बनाना बतायें, जो त्वचा की सफाई भी करे तो नरिशिंग क्रीम का काम भी करे।

उत्तर: दो-तीन बादाम व पांच-छह मूंगफली के दाने लेकर थोड़े पानी में रातभर भिगो दें। सुबह छिलका उतारकर सिल पर पीस लें इसमें एक छोटा चम्मच मलाई, कुछ बूंदें गुलाबजल की, १/२ चम्मच खीरे का रस व ४-५ बूंदें शहद की मिलाकर चेहरे और गर्दन या जहां लगाना चाहें लगाकर, गोलाई में १५ मिनट तक मालिश करें। एक घण्टा लगा रहने देने के बाद छुड़ाकर धो डालें।

प्रश्न: मैं कामकाजी गृहिणी हूं। समय के अभाव में व्यायाम नहीं कर पाती। कृपया कोई ऐसा उपाय बतायें, जो व्यायाम की कमी पूरी कर सके।

उत्तर: आप टहलिए यानी जहां तक जा सकिये पैदल ही जाइये। इसके अतिरिक्त यदि सूर्य नमस्कार सीखकर कर सकें तो बड़ा फायदा होगा। यह योगासन बहुत उपयोगी है। रोज केवल इतना ही करें तो व्यायाम की कमी पूरी हो जायेगी।

प्रश्न: वैसे तो मैं साबुन का इस्तेमाल नहीं करती। लेकिन शाम को आफिस से लौटने के बाद साबुन से एक बार मुंह अवश्य धोना चाहती हूं। बताइये किस तरह का साबुन इस्तेमाल करूं।

उत्तर: साबुन ग्लिसरीन युक्त हो या नारियल या लेनोलिनयुक्त हो तो आप बेखटके इस्तेमाल करें। यदि चेहरा धोने पर त्वचा चिटकती-सी लगे तो थोड़े क्लीन्जर से साफ करें और बाद में हलका मॉइश्चराइजर लगा लें।

प्रश्न: 'ब्लशर' क्रीम व पाउडर दोनों रूपों में आता है, पर इन्हें कब लगायें?

उत्तर: क्रीम ब्लशर लगाना हो तो फाउंडेशन के बाद लगायें और तब ऊपर से फेस पाउडर लगायें पर पाउडर ब्लशर को सबसे अंत में यानी फाउंडेशन व पाउडर के बाद ही लगायें।

प्रश्न: गर्मी के मौसम में मेरे पैरों में बहुत पसीना आता है। इसे रोकने व ताजगी के लिए क्या करूं?

उत्तर: जूते, चप्पल ऐसे पहनें जिनसे पसीना कम आये, यानी भारी व सिन्थेटिक मैटीरियल के जूते न पहनें। खुली सैंडिलें या चप्पलें ठीक रहेंगी। नायलॉन या किसी सिन्थेटिक मैटीरियल के मोजे न पहनें तो अच्छा होगा। नहाकर उंगलियों के बीच पाउडर छिड़क लें, इससे ताजगी बनी रहेगी। दिन में एक-दो बार पैरों को तसले में पानी डालकर डुबोयें या धो लें।

प्रश्न: मेरे नाखून सफेद की जगह पीले-से दिखते हैं। मैं क्या करूं?

उत्तर: आप डॉक्टर को दिखाइये और भोजन की जिस कमी से ऐसा हुआ है उनसे जानकर उसे दूर कीजिए। आमतौर पर विटामिन बी व कैल्शियम की कमी से ऐसा होता है। इन दिनों नेलपॉलिश न लगायें। ठीक होने पर लगायें।

प्रश्न: क्या आप बता सकेंगी कि आजकल कौन सा रंग फैशन में सबसे अधिक है।

उत्तर: फैशन में चाहे जो रंग हो, लेकिन जो रंग आप पर सूट न करे उसे न पहनें। शीशे के सामने कपड़ों को चेहरे के पास रखकर आप सूट करने वाला रंग फौरन पहचान लेंगी। वैसे आजकल पीला, रानी रंग, फीरोजी व कत्थई के कई शेड्स फैशन में हैं।

प्रश्न: कृपया घर पर काजल बनाने का तरीका बतायें।

उत्तर: मिट्टी के एक बड़े दीये में तिल का तेल भरें। उसमें साफ सफेद रूई की एक मोटी बत्ती तेल में भिगोकर जलायें। ऊपर से एक साफ तांबे या चांदी की प्लेट ढकें। थोड़ी देर में जब तश्तरी पर काला-काला पदार्थ (कालिख) जमा हो जाये तो उसे साफ चाकू से खुरचकर किसी साफ प्लेट में रखें। फिर उसमें कुछ बूंदें कैस्टर ऑयल की डालकर चाकू की नोक से ही दोनों को मिलायें और किसी साफ तांबे या चांदी की डिब्बी में रखें। यह काजल एकदम साफ रहे और साफ उंगली से ही आंख में लगायें इस बात का विशेष ध्यान रखें।

प्रश्न: कमर पतली करने के लिए क्या करूं? क्या खाने-पीने का भी परहेज करना होगा?

उत्तर: जी हां, आपको खाने का परहेज करना होगा, साथ ही व्यायाम भी नियमित करना होगा। एक व्यायाम बता रही हूं, इसे रोज करें—

दोनों पैरों को कुछ दूरी पर रखकर सीधी खड़ी हो जायें। बांहें 'साइड' में सीधी लटकी रहें। अब ऊपरी धड़ सीधा रखकर धीरे-धीरे दायीं ओर झुकिये और फिर धीरे-धीरे सीधी हो जाइये। इसी तरह बायीं ओर भी झुकिये और सीधी हो जाइये। दोनों ओर ५-५ बार करें। खाने में चर्बीयुक्त चीजें न लें। प्रतिदिन भोजन के बाद एक कप गर्म पानी (जितना गर्म पी सकें) पीयें। दोनों समय एक-एक कप गर्म पानी कई मास तक पीयें तो अवश्य लाभ होगा। इस उपचार से कमर भी पतली होगी व पूरे शरीर का मोटापा दूर होगा।

प्रश्न: मेरी आंखें सुन्दर तो हैं, पर मैं स्वस्थ व नजर को तेज रखना चाहती हूं। कृपया इसके लिए एक-दो आसान व्यायाम बतायें?

उत्तर: १. दर्पण के सामने बैठकर, अपने प्रतिबिम्ब की आंखों में आंखें डालकर पांच मिनट तक बैठें।

२. आंखों की पुतलियों को बीस बार दायीं तथा २० बार बायीं ओर घुमायें। जब दिशा बदलें तब पलके बंद करके बदलें।

प्रश्न: हम हिन्दुस्तानी युवतियों के लिये किन रंगों के 'आई शेडो' ठीक रहते हैं?

उत्तर: हमारे यहां ज्यादातर आंखों का रंग काला (पुतली का) होता है। ऐसी आंखों पर कत्थई (ब्राउन), हरा और 'मोव' रंग का आई शेडो अच्छा लगता है। हमारे यहां रात या शाम को ही शेडो लगाना चाहिये दिन में नहीं। कुछ युवतियां नाटकीय प्रभाव के लिये कभी-कभी गुलाबी शेडो भी लगाती हैं। आप पर सजे तो आप भी लगायें। प्रयोग करके देख सकती हैं।

प्रश्न: मेरा चेहरा लम्बा-सा है। मैं किस तरह का मेकअप करूं, कि यह लम्बा न दिखे। मेरे लिए हेयर-स्टाइल कौन सा ठीक रहेगा।

उत्तर: मेकअप इस तरह करें कि गालों के उभार अधिक उभरें व जबड़ा कुछ दबा-सा रहे। यहां लिखने से आप शायद ठीक से न समझ सकें, इसलिए किसी ब्यूटिशियन के पास जाकर उनसे एक बार प्रैक्टिकल करवा के देखें व सीखें। गालों की हड्डियों के उभार व माथे पर ब्लशर का कुशल टच देने से भी चेहरा कम लम्बा नजर आता है।

हेयर स्टाइल ऐसा बनायें कि कानों के समानान्तर बाल फूले-फूले रहें, जिससे चेहरा चौड़ा-सा लगे। सीधे बाल न रखें इससे लम्बाई अधिक लगेगी। कटे बाल हों तो सामने 'फ्रिन्ज' रखकर चेहरे की लम्बाई को बैलेंस करें। जूड़ा बांधती हों तो दोनों ओर वेव्ज बनाने से चेहरा कम लम्बा लगेगा।

प्रश्न: मेरे हाथों पर रोयें हैं, मैं इन्हें कैसे साफ करूं?

उत्तर: इन्हें वैक्सिंग द्वारा साफ किया जा सकता है या फिर इन्हें ब्लीच करके छुपा भी सकती हैं। महीने में एक बार वैक्सिंग या ब्लीच करना काफी होगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सर्वोत्तम लतीफा

"आपका लड़का ऐसे काम कर रहा है, जैसे दस वर्ष से नौकरी कर रहा हो।"

"जी, क्या कुछ दिनों में इतना अच्छा काम सीख गया?"

"इतना अच्छा नहीं, इतना आलसी हो गया।"

—सुरेन्द्र बाला

० शॉपिंग करके लौटी पत्नी पर पति ने व्यंग्य कसा, "ओह! लगता है, आज पूरी दुकान ही उठा लायी हो। कुछ छोड़ा भी है, वहां दूसरों के लिए?"

"जी हां, आपके लिए बिल छोड़ आयी हूं।"

—डा० झूलन सिंह

० "कल मैंने जो दवा दी थी, उससे कुछ फर्क हुआ?"

"हां, डाक्टर साहब। कल टांग में दर्द था, आज पूरे बदन में दर्द हो रहा है।"

—रेहाना खातून

० "तुम शादी की अंगूठी अकसर नचाती क्यों रहती हो?"

"दरअसल अभ्यास कर रही हूं, अपनी सासजी को अंगुली पर नचाने का।"

—रश्मि शर्मा

० एक पत्नी पीड़ित व्यक्ति का कथन:

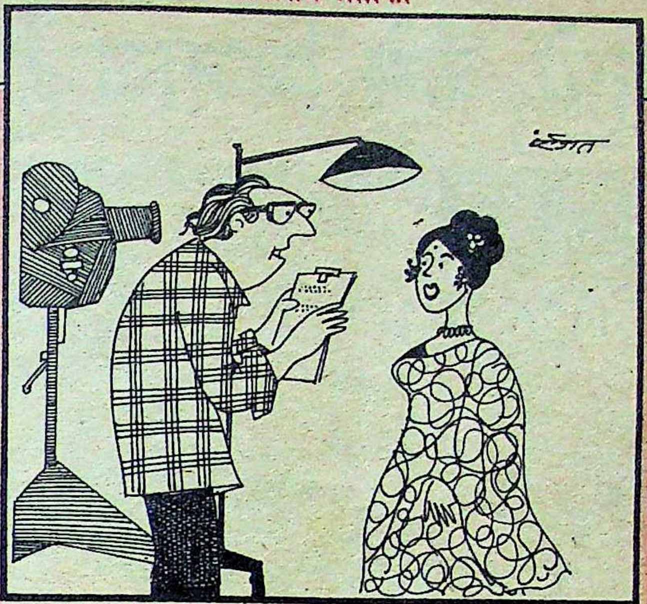
विवाह से पूर्व इंसान को तनहाई काटने को दौड़ती है और विवाह के पश्चात पत्नी।

—अनिता जैन

० किचेन में पत्नी को सहयोग देते समय पति झुंझला कर बोले, "देखोजी, मुझसे तो ये रोटियां बेली नहीं जातीं। बेलने का अभ्यास जो नहीं है।"

"मुझसे शादी करने के लिए तुमने कितने पापड़ बेले थे। भूल गये क्या?"

—मनोरमा सिंह



नयी हीरोइन को डायरेक्टर एक सीन समझा रहा था, "तुम पानी में डूबी हुई हो, हीरो आकर तुम्हें बचाएगा..."

हीरोइन ने जानना चाहा, "पर हीरो से कौन बचायेगा?"

—डॉली बग्गा

० एक नवविवाहिता ने अपनी सहेली से कहा, "यह अंगूठी इन्होंने सगाई में दी और ये कड़े शादी में।"

सहेली ने टिप्पणी की, "इसे कहते हैं, अंगुली पकड़ते-पकड़ते पहुंचा पकड़ना।"

० "सभी प्रकार के धब्बों को कारगर विधियों द्वारा सुगमतापूर्वक छुड़ाया जा सकता है।"

"जी, क्या कलंक के धब्बे को भी?"

—प्रमोद कुमार शर्मा

० बड़ी बहन ने छोटी बहन से कहा, "लगता है, कोई मेहमान आने वाला है। आज फिर सब्जी में मिर्च बहुत ज्यादा है।"

—रमा देवी

एक पड़ोसिन ने दूसरी पड़ोसिन से कहा, "कुकिंग गैस बचाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि सप्ताह में दो-तीन दिन किसी अच्छे होटल में खाना खाया जाये।"

—पी०के० शर्मा

इस स्तम्भ हेतु आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार श्रीमती डॉली बग्गा को। आपको पचास रुपए भेजे जाएंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहिये, कैसे मिजाज हैं ?

छाया : प्रमोद मानुशाली

कुछ लोग बातचीत करते वक्त इस बात का बिलकुल खयाल नहीं करते कि उनके शब्द किसी को मायूस भी कर सकते हैं। वे बस अपनी ही रौ में बोले चले जाते हैं। कहीं आपकी भी आदत ऐसी तो नहीं ?

परमिता की सहेली नेहा के घर पार्टी थी। परमिता बड़े ही चाव से नयी मैरून रंग की साड़ी पहनकर पार्टी में गई। परमिता के गौर वर्ण पर साड़ी खूब खिल रही थी। सबने खूब प्रशंसा भी की, "भई, आज तो सबकी नजरें परमिता पर ही टिकी हैं।" तारीफ सुनकर वह बड़ी खुश हो रही थी। तभी नेहा की मौसी आईं। उन्होंने भी परमिता की तारीफ की, पर कुछ इस तरह, "सच, आज तुम बहुत सुंदर लग रही हो। लेकिन मैरून रंग जाड़ों में ज्यादा अच्छा लगता है। आजकल के मौसम में तो गहरे रंग चुभते हैं।" इसके बाद परमिता का मन बुझ-सा गया। एक प्रकार की हीन भावना सी उसके मन में आ रही थी, क्या सोच रहे होंगे सब लोग ? इसे जरा भी अक्ल नहीं है कि कैसे कपड़े पहनने चाहिए। कुछ ही देर बाद सिर-दर्द का बहाना कर वह पार्टी से चली आई।

यह बात नहीं है कि नेहा की मौसी ने किसी दुर्भावना के कारण परमिता की साड़ी की आलोचना की थी। उन्होंने तो कल्पना तक नहीं की थी कि उनके शब्दों से परमिता का मन इतना उदास हो जायेगा।

दरअसल कुछ लोगों का बातचीत करने का तरीका ही ऐसा होता है। कुछ भी बोलते समय उनके दिमाग में यह बात नहीं रहती कि उनके शब्द किसी को मायूस कर सकते हैं। ऐसे ही लोगों की श्रेणी में श्रीमती सहाय और रूपा पंत भी हैं।

श्रीमती सहाय के पड़ोसी की बेटी शुचि को दिल्ली में अच्छी नौकरी मिल गई थी। घर भर खुश था। सप्ताह भर बाद ही शुचि दिल्ली जाने वाली थी। श्रीमती सहाय भी बधाई देने गईं, "बधाई, आपकी बिटिया को तो बड़ी अच्छी नौकरी मिल गई। लेकिन मैं तो यही सोच रही हूं कि शुचि दिल्ली में अकेली कैसे रहेगी। एकदम अनजान शहर है, बहुत परेशानी होगी। फिर आजकल का जमाना भी कितना खराब है, अपने ही शहर में बेटी को अकेले भेजते डर सा लगता है।" श्रीमती सहाय तो कुछ ही देर बाद अपने घर चली गईं। लेकिन उनके जाने के बाद शुचि और उसके मम्मी-पापा सोच में पड़ गये। थोड़ी देर पहले जिस घर में खुशी छाई हुई थी, वहीं अब उदासी का माहौल था। दरअसल श्रीमती सहाय पुराने विचारों की कुछ डरपोक स्वभाव की महिला हैं। अपनी दोनों लड़कियों को अकेले कहीं भेजने में उन्हें बहुत डर लगता है। यही वजह थी कि शुचि के घर भी उन्होंने उसी प्रकार की बातें कीं।

कामिनी सिलाई मशीन खरीदकर लाई ही थी कि उसकी साथी टीचर रूपा पंत आ गईं। मशीन को देखते ही रूपा बोली, "ओ हो कामिनी, तुमने भी क्या पुराने मॉडल की मशीन खरीद ली। अपने स्कूल की मिसेज शर्मा ने पिछले माह ही मशीन खरीदी है। बड़ा अच्छा मॉडल है उनकी मशीन का। तुम्हें भी वैसी ही खरीदनी चाहिए थी।" रूपा की बातें सुनते ही कामिनी का मन बुझ-सा गया। जिस मशीन को बड़े ही शौक से वह खरीदकर लाई थी, वही मशीन अब उसे अच्छी नहीं लग रही थी। रूपा के जाने के बाद कामिनी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सोचने लगी, रूपा मुझसे मिलने न ही आती तो अच्छा रहता। कई बार नोट किया है कि रूपा से बातें करने के बाद मन एकदम उदास हो जाता है। कितनी अच्छी सहेली है रूपा, पर मन उदास कर जाती है।

अपने पास-पड़ोस, रिश्तेदारों तथा परिचितों में से कई लोग ऐसे होते हैं, जिनसे मिलने के बाद जिंदगी सूनी सी लगती है। मन का सारा उत्साह वहीं लुप्त हो जाता है, तथा कुछ भी करने का मन नहीं करता। वास्तव में बातचीत करते समय ऐसे लोग यही सोचते हैं कि हम तो अच्छी सलाह दे रहे हैं, इनकी सहायता कर रहे हैं। लेकिन उनके सलाह तथा सुझाव देने का तरीका गलत रहता है। यही कारण है कि सुनने वाले के दिलो-दिमाग पर निराशा के बादल छा जाते हैं।

आखिर क्या किया जाये ?

ऐसे लोगों से मिलने के बाद हमें जिंदगी में कुछ अच्छा नहीं लगता। किन्तु इन लोगों से मिलना बंद भी नहीं किया जा सकता, क्योंकि ये लोग किसी बुरी भावना से नहीं बल्कि हमारे हित के लिए ही हमसे इस प्रकार की बातें करते हैं। इन लोगों को तो इस बात का रत्ती भर भी आभास नहीं रहता कि इनकी बातों से किसी के दिल को चोट पहुंच सकती है। आपका भी सामना ऐसे लोगों से पड़ता होगा और आप सोचती होंगी कि क्या करें।

सबसे अच्छा उपाय तो यही है कि इनकी बातों को सुना तो जाये, पर गंभीरता से नहीं लिया जाये।

अच्छा लगता है किनसे मिलना ?

इसके विपरीत कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिनसे मिलने के बाद मन को बड़ा अच्छा लगता है। चाहे कितनी भी परेशानी की हालत में कोई क्यों न हो, पर ऐसे खुशमिजाज लोगों से मिलते ही सारी परेशानी वहीं गायब हो जाती है। ऐसे लोग जिंदगी के सुनहरे पक्ष की ओर ही देखते हैं। इन्हें दूसरों को खुश रखने की कला आती है।

इसी प्रकार के लोगों में एक प्रभा भी है। प्रभा जहां भी जाती है, सबको प्रसन्न कर देती है। एक दिन वह अपनी परिचिता श्रीमती झा को देखने अस्तपताल गई। श्रीमती झा अपनी लंबी बीमारी से काफी परेशान थीं। प्रभा के सामने भी जब उन्होंने अपनी बीमारी तथा घर की परिस्थितियों का रोना रोया, तो प्रभा ने बड़ी दिल्लगी से कहा, "अरे, मिसेज झा, आप व्यर्थ ही निराश होती हैं। आपसे ज्यादा बीमार लोगों को मैंने ठीक होते देखा है। आप भी जल्दी ठीक हो जायेंगी। अभी तो आपको दोनों बेटियों की शादी करनी है, बहू लानी है, नाती-पोते खिलाने हैं। देखिये भई नाती-पोते होंगे तो हमें लड्डू खिलाना न भूलियेगा।" इसी प्रकार की बातें पूरे समय प्रभा करती रही। उसके जाने के बाद श्रीमती झा खुद को बेहतर महसूस करने लगीं।

स्वयं कैसी बनें ?

प्रभा जैसे लोग खुद भी खुश रहते हैं, दूसरों को भी खुश रखते हैं। यही कारण है कि सब ऐसे लोगों से मिलने को आतुर रहते हैं। इसलिए आप भी प्रभा जैसी ही बनने का प्रयास करें। अगर आप नेहा की मौसी, मिसेज सहाय या रूपा पंत की सी प्रवृत्ति स्वयं में पाती हैं, तो स्वयं को बदलने का प्रयास करें। किसी से भी बातें करते समय हमेशा इस बात के प्रति सतर्क रहें कि आपकी किसी बात से उसे तकलीफ न पहुंचे। कुछ ही दिनों के प्रयास के बाद आपकी प्रवृत्ति में स्वयं ही बदलाव आ जायेगा।

जब आपको ऐसे लोगों से मिलना अच्छा लगता है, जो आपको प्रसन्न कर जाते हैं, तो आप भी स्वयं वैसी ही बनें। किसी से भी मिलने पर आप इस प्रकार की बातें करें कि आपसे मिलने के बाद उसके मन में खुशी तथा उत्साह रहे और वह यही सोचे कि जिंदगी कितनी सुहानी है। संसार कितना सुंदर है।

—मनोरमा सेल

मनोरमा-मोदी नीडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता

'मनोरमा' की पाठिकाओं के लिए फिर एक सुनहरा मौका। सुप्रसिद्ध मोदी धागे के निर्माता 'मोदी थ्रेड्स लिमिटेड' के सौजन्य से कढ़ाई प्रतियोगिता 'मनोरमा' द्वारा आयोजित की जा रही है।

विषय : इस बार आप पर यानी मनचाहा

प्रथम पुरस्कार :

रु० ५०००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

द्वितीय पुरस्कार :

रु० ३५००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

तृतीय पुरस्कार :

रु० १५००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

इसके अतिरिक्त 'मनोरमा' की ओर से २० नकद सान्त्वना पुरस्कार भी

प्रतियोगिता के नियम :

१. सिर्फ मोदी थ्रेड्स के प्रयोग से काढ़ी गयी सामग्री ही प्रतियोगिता में मान्य होगी।

२. हरेक प्रविष्टि के साथ कढ़ाई में प्रयुक्त धागों के लेबिल बैण्ड, शेड नम्बर के साथ कपड़े व धागे की रसीद व प्रतियोगिता कूपन भेजना अनिवार्य है।

३. हरेक प्रतिभागी एक से अधिक प्रविष्टियां भेज सकता है। लेकिन प्रत्येक प्रविष्टि के साथ अलग कूपन होना जरूरी है।

४. कढ़ाई का नमूना मौलिक, अप्रकाशित होना चाहिए।

५. प्रविष्टि का कढ़ा हुआ क्षेत्र कम-से-कम ३० × २० सेमी० अवश्य होना चाहिए।

६. प्रत्येक रचना के बनाने की सविस्तार विधि के साथ आवश्यक ग्राफ व रेखाचित्र काली स्याही से बनाकर भेजें। रचना विधि के अंत में नाम व पूरा पता पिन कोड के साथ लिखें।

७. पुरस्कृत रचनाओं पर मोदी थ्रेड्स लिमिटेड एवं मनोरमा का सर्वाधिकार होगा। पुरस्कृत रचनाएं 'मनोरमा' में सचित्र छापी जायेंगी। बाकी सभी प्रविष्टियां रजिस्टर्ड डाक द्वारा लौटा दी जायेंगी।

८. पैकिंग व पोस्टिंग में सामग्री के खराब होने पर जिम्मेदारी हमारी नहीं होगी। वैसे हम सारी प्राप्त सामग्री की सार-संभाल का पूरा ध्यान रखेंगे।

९. निर्णायक मण्डल का निर्णय ही मान्य होगा और इस सम्बन्ध में पत्र-व्यवहार नहीं किया जायेगा। निर्णायक मण्डल द्वारा निर्णय निम्न आधार पर किया जायेगा।
(क) रंग चयन (ख) स्टिचों का प्रयोग
(ग) सफाई (घ) संपूर्ण प्रभाव

१०. प्रविष्टियां भेजने की अंतिम तिथि ३० अप्रैल, १९८९ है। प्रतियोगिता का परिणाम 'मनोरमा' के अगस्त द्वितीय अंक १९८९ में प्रकाशित होगा।

११. 'मनोरमा' तथा मोदी थ्रेड्स लिमिटेड के कर्मचारी तथा उनके परिवार के सदस्य इस प्रतियोगिता में भाग न ले सकेंगे।

१२. अपनी प्रविष्टियां निम्न पते पर भेजें—
संपादक मनोरमा
मित्र प्रकाशन प्रा०लि० २८१ मुट्ठीगंज,
इलाहाबाद

लिफाफे पर मनोरमा-मोदी निडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता जरूर लिखें।

कूपन

मनोरमा-मोदी निडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता

नाम : ____________________

पूरा पता : ____________________

____

____________________ पिन : __________

रचना का शीर्षक : ____________________

गारण्टी : प्रमाणित करती हूं कि यह मेरी मौलिक रचना है और कहीं प्रकाशित नहीं हुई है।

__________ हस्ताक्षर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चन्दना

चन्दना को उसका प्रेमी दुस्साहसपूर्वक उसके घर से ले गया। फिर कानूनी कार्यवाहियों का ऐसा सिलसिला शुरू हुआ कि गत् तीन वर्षों से उसका जीवन लम्बे कानूनी उलझावों के चक्रव्यूह में फंसकर रह गया है।

अधर में लटकी चन्दना

श्रीमती रीता मुखर्जी की घबड़ाहट बढ़ती जा रही थी। मन में तरह-तरह की शंकाएं उभरने लगीं। चन्दना तो आज तक कभी क्लास खत्म होने से पहले बिना बताये कहीं नहीं गयी थी। फिर आज कहां चली गयी? मिस लेखा मुखर्जी, चन्दना को भरत नाट्यम और कत्थक नृत्य की शिक्षा देती थीं। पूछने पर उन्होंने बताया, "चन्दना दो पीरियड करने के बाद ही चली गयी। मेरे पूछने पर सिर में दर्द होने के कारण जल्दी ही घर चले जाने को कहा था।"

श्रीमती मुखर्जी ने राहत की सांस ली। फिर वह घर चल दीं। श्रीमती मुखर्जी हुगली जिले की हिन्द मोटर कंपनी के स्टाफ क्वार्टर में रहती थीं। उनके पति अमूल्य मुखर्जी बिड़ला की फर्म हिन्दुस्तान मोटर्स में मिनिस्टीरियल स्टाफ एवं क्वालिटी कंट्रोलर थे।

चन्दना उनकी एकमात्र सन्तान थी। मुखर्जी दम्पती उसे बहुत प्यार करते थे। उनके मन में बेटी को लेकर बड़े अरमान थे। चन्दना ने अभी हिन्द मोटर के राजमोहन पाल बालिका विद्यालय से नौवीं की परीक्षा दी थी। वह गौर वर्ण एवं तीखे नैन-नक्श की आकर्षक किशोरी थी। अमूल्य बाबू बेटी को पढ़ाई-लिखाई के साथ-साथ संगीत की भी शिक्षा दिला रहे थे।

श्रीमती मुखर्जी जब घर पहुंचीं, तो शाम का अन्धेरा गहराने लगा था। पर चन्दना घर नहीं लौटी थी। यह सुनकर अमूल्य बाबू भी परेशान हो उठे। कई स्थानों पर खोजबीन के बाद भी जब वह न मिली, तो मुखर्जी दम्पती ने रात ग्यारह बजे मोची पाड़ा थाने में दिनांक ८/१२/८५ को चन्दना की गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज करा दी।

परेशान और चिंतित मुखर्जी दम्पती बोझिल मन से घर लौट आये। पुलिस ने चन्दना की खोज शुरू कर दी। पर चन्दना कहीं नहीं मिली। १० दिसम्बर को अमूल्य मुखर्जी पुनः मोची पाड़ा थाने पहुंचे और थानाध्यक्ष से बोले, "मुझे पूरा विश्वास है कि मेरी बेटी चन्दना का शंभु ने अपहरण कर लिया है। वह बहुत दिनों से मेरी बेटी के पीछे पड़ा था। कृपया मेरी बेटी को उससे बचा लें।" इस प्रकार शंभु मुखर्जी के खिलाफ नामजद रिपोर्ट दर्ज कर ली गयी।

यह कुछ समय पहले की बात है। चन्दना की छमाही परीक्षा चल रही थी। एक रोज श्रीमती मुखर्जी चन्दना को साथ लेकर परीक्षा खत्म होने के बाद घर लौट रही थीं, तो हठात राह चलते एक नवयुवक चन्दना से टकरा गया था। चन्दना अपने हाथ में कुछ कापियां एवं पुस्तकें लिए थी, जो धक्का लगने के कारण सड़क पर बिखर गयीं। चन्दना उन्हें झुककर उठाने को हुई, पर इससे पहले ही उस नवयुवक ने कापियां तथा पुस्तकें उठा लीं और उन्हें चन्दना को थमाते हुए शिष्टता के साथ मुस्कराकर बोला, "मैं जल्दी में था। प्लीज माफ कर दीजिए।"

बात आई-गई हो गयी। पर इसके एक सप्ताह बाद वह नवयुवक चन्दना के घर की तरफ गुजरा, तो चन्दना उसे देखकर चौंक उठी। वह उस वक्त छत पर थी और उसकी मां श्रीमती मुखर्जी भी उसके पास बैठी थीं। श्रीमती मुखर्जी को देखकर नवयुवक हाथ जोड़ कर नमस्ते करते हुए ठिठक गया था। फिर चन्दना के कहने पर उस दिन उसके घर आया। बातचीत के दौरान उसने अपना नाम शंभु मुखर्जी बतलाया था। चाय पीने के बाद वह लौट गया था। वह अपनी बातों एवं विनम्र व्यवहार से श्रीमती मुखर्जी को भी प्रभावित कर गया था। इसके बाद वह यदा-कदा चन्दना के घर आने-जाने लगा था। श्रीमती मुखर्जी उसकी बातों से खुश होतीं। चन्दना को भी बड़ी प्रसन्नता होती। अमूल्य बाबू भी शंभु मुखर्जी से मिलकर खुश हुए। धीरे-धीरे शंभु मुखर्जी परिवार के सदस्य की तरह हो गया था। वह चन्दना को स्कूल भी पहुंचाने और ले आने लगा। पर इस नये रिश्ते की आड़ में शंभु ने चन्दना पर कुछ ऐसा जादू चलाया कि वह उस पर मुग्ध होकर रह गयी। उसका किशोर मन शंभु के आकर्षण में खोया रहने लगा।

धीरे-धीरे अमूल्य बाबू को भी उन दोनों की घनिष्ठता का पता चल गया। उन्होंने चन्दना को बहुत डांटा और फिर समझाया भी। श्रीमती मुखर्जी ने भी चन्दना को बहुत ऊंच-नीच समझाया। शंभु के घर आने पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया और उसे डांटा-फटकारा भी गया।

शंभु मुखर्जी के पिता एडवोकेट अम्बिका मुखर्जी श्रीरामपुर कोर्ट के जाने-माने वकील थे। उनके घर में एक नौकरानी थी। शंभु उसी की सन्तान था। बाद में एडवोकेट मुखर्जी ने शंभु की मां से शादी करके उसे अपनी दूसरी पत्नी बना लिया था।

शंभु मुखर्जी का मन पढ़ाई-लिखाई में ठीक से नहीं लगा। वह मैट्रिक भी पास न कर सका। कुछ दिनों तक जब वह इधर-उधर बेकार घूमता रहा, तो पिता ने उसे श्रीरामपुर कोर्ट में मोहर्रिर का काम दिला दिया। इस काम में उसका मन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लग गया। इसी दौरान उसने चन्दना को देखा और उससे परिचय करके घनिष्ठता बढ़ा ली थी।

आखिर २७ दिसम्बर की सुबह चन्दना को साथ लेकर अमूल्य बाबू के भाई हिन्द मोटर पहुंचे। चन्दना को देखते ही श्रीमती रीता मुखर्जी ने उसे सीने से लगा लिया। उस वक्त अमूल्य मुखर्जी भी घर पर ही मौजूद थे। उन्हें चन्दना की दयनीय स्थिति पर बहुत दुख हुआ। उनके भाई ने उन्हें बतलाया कि कल शाम को चन्दना खुद उनके घर कृष्णानगर अकेली ही पहुंची थी। चन्दना से पूछने पर उसने जो बताया वह इस प्रकार था :

८ दिसम्बर की शाम को शंभु चन्दना के म्यूजिक स्कूल पहुंचा था। वह बहुत उदास था और चन्दना भी उससे बिछड़कर बेचैन थी। अत: उस वक्त शंभु ने जब उससे अपने साथ भाग चलने के लिए कहा, तो वह तैयार हो गयी। फिर शंभु चन्दना को साथ लेकर विभिन्न जगहों पर पुलिस के डर के मारे घूमता रहा। वह रात होटल में गुजारता। इस प्रकार १७-१८ दिन बीतने के बाद शंभु चन्दना को साथ लेकर कृष्णानगर पहुंचा था और बोला था, "चन्दना हम पुलिस के डर से कब तक इधर-उधर भटकते रहेंगे। तुम अपने घर चाचा के पास चली जाओ। फिर मैं जल्दी ही सब प्रबन्ध करके तुम्हें लेने आऊंगा। इसके सिवा और कोई रास्ता नहीं है।" चन्दना ने शंभु की बात मान ली और अपने चाचा के पास चली गयी।

उसी दिन शंभु मुखर्जी नें कोर्ट में आत्मसमर्पण कर दिया। जहां से उसकी जमानत मंजूर हो गयी। मुखर्जी दम्पती चन्दना को वापस पाकर बहुत खुश थे। शंभु चन्दना से मिलने के लिए उसके घर के इर्द-गिर्द चक्कर लगाता, पर वह उससे मिलने में कामयाब न हो पाता था। श्रीमती मुखर्जी चन्दना पर कड़ी निगरानी रखती थीं। चन्दना चाहकर भी शंभु से न मिल पाती, तो वह तड़पकर रह जाती। फिर २, फरवरी, '८६ की दोपहर को शंभु चन्दना के घर पहुंचा और बड़े दुस्साहस के साथ उसे अपने साथ ले गया।

श्रीमती मुखर्जी ने तुरन्त एक व्यक्ति के द्वारा अमूल्य बाबू के पास उनके दफ्तर में खबर भिजवायी। सुनते ही अमूल्य बाबू दौड़े-दौड़े घर पहुंचे। चन्दना की नादानी पर उन्होंने अपना सिर पीट लिया। अमूल्य बाबू अपनी पत्नी को साथ लेकर उत्तरपाड़ा थाने पहुंचे। थाने में थाना प्रभारी बी०ए० भादुड़ी ने मुखर्जी दम्पती का दुखड़ा सुनने के बाद तेज-तर्रार युवा सब इंसपेक्टर कुमारकांति विश्वास को इस मामले की जांच का भार सौंप दिया। काफी खोजबीन करने के बाद सब इंसपेक्टर विश्वास ने ४ मार्च, ८६ को शेवड़ाफुली की कोतरंग कालोनी के पियारापुर रोड के एक मकान से चन्दना एवं शंभु को गिरफ्तार कर लिया। उस मकान में शंभु और चन्दना पति-पत्नी की तरह रह रहे थे। पूछताछ करने पर शंभु ने कहा, "मैं चन्दना से प्यार करता हूं। चन्दना भी मुझसे प्यार करती है। उसके माता-पिता को यह पसंद नहीं था। इसलिए मैंने और चन्दना ने काली मंदिर में विवाह कर लिया है और हम पति-पत्नी हैं। मैंने यह शादी चन्दना की रजामंदी से की है।" चन्दना की मांग में सिंदूर दमक रहा था। उसने भी अपने बयान में शंभु की बातों का समर्थन किया।

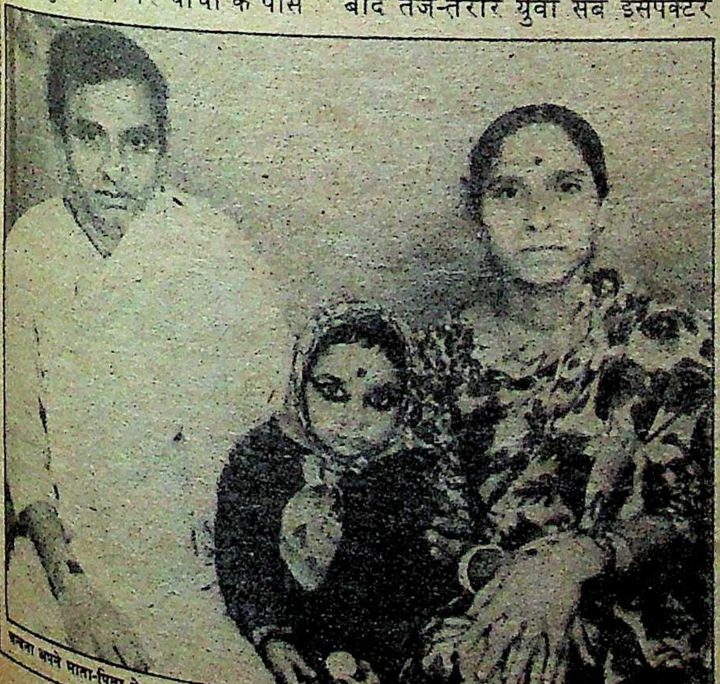
अगले दिन, जांच अधिकारी विश्वास ने चन्दना और शंभु को श्रीरामपुर के मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी श्री ए०के० गोस्वामी के समक्ष प्रस्तुत किया। चूंकि पिता अमूल्य मुखर्जी के अनुसार उनकी बेटी चन्दना अभी नाबालिग थी, इसलिए मामले की सुनवाई के बाद मजिस्ट्रेट महोदय ने चन्दना को जेल सेफ कस्टडी में रखने का आदेश दिया तथा शंभु को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

तीन माह बाद शंभु मुखर्जी जमानत पर जेल से बाहर आ गया। फिर १२ जून को वाल्श अस्पताल की डॉक्टर मिसेज शिखा वसु ने चन्दना के ओसीफिकेशन एवं मेडिकल चेकअप किये। उन्होंने मजिस्ट्रेट महोदय के पास प्रेषित अपनी रिपोर्ट में लिखा था कि चंदना की उम्र १२/६/८६ तक २० वर्ष से अधिक थी और वह गर्भवती नहीं थी। इस मेडिकल रिपोर्ट के आधार पर मजिस्ट्रेट महोदय ने १९ जून को चन्दना को व्यक्तिगत मुचलके पर छोड़ दिया। चन्दना शंभु मुखर्जी के पास चली गयी।

२४ जून को अमूल्य मुखर्जी ने हुगली के जिला एवं सत्र न्यायालय में इस आशय का एक प्रार्थनापत्र दिया कि चन्दना स्कूल तथा अस्पताल के बर्थ सर्टिफिकेट के अनुसार १२/६/८६ को १५ वर्ष ६ महीना ६ दिन की है। अत: वह नाबालिग है। इस हालत में माता-पिता ही उसके अभिभावक होते हैं। इसलिए चन्दना को उनके संरक्षण में दिया जाये। लेकिन अमूल्य मुखर्जी के इस प्रार्थनापत्र पर कोई सुनवाई नहीं हुई।

तब २५ जून को जांच अधिकारी विश्वास ने अमूल्य मुखर्जी की तरफ से इसी आशय का एक दावा श्रीरामपुर के एस०डी०जे०एम० श्री ए०के० गोस्वामी की अदालत में पेश किया। जांच अधिकारी की बात सुनने के बाद मजिस्ट्रेट महोदय ने आदेश दिया कि चन्दना का ओसिफिकेशन टेस्ट जांच अधिकारी की निगरानी में चिनसुरा के इमामबाड़ा अस्पताल में करवाया जाये। टेस्ट के लिये दो बार निर्धारित तिथियों पर चन्दना उपस्थित नहीं हुई। तब पुन: चन्दना की गिरफ्तारी का वारंट जारी हुआ और उसे गिरफ्तार करके जेल सेफ कस्टडी में भेज दिया।

फिर पांच महीने बीत जाने के बाद भी मामला जहां का तहां अटका रह गया। इससे क्षुब्ध होकर अमूल्य मुखर्जी ने अपने वकील समय सेठ के द्वारा हुगली के जिला एवं सत्र न्यायाधीश श्री एस०एन० गांगुली की अदालत में एक दावा दायर कराया। इस याचिका में निचली अदालत की सारी कार्रवाई का उल्लेख करते हुए अमूल्य मुखर्जी ने चन्दना को उन्हें सुपुर्द करने की प्रार्थना की थी। सुनवाई के दौरान शंभु मुखर्जी के वकील समीर कुमार बनर्जी ने कहा, "योर ऑनर, अभी तक अदालत से इसका फैसला नहीं हुआ है कि चन्दना बालिग है या नाबालिग। इसीलिए चन्दना को जेल सेफ कस्टडी में रखा गया है। वह अपने मां-बाप के पास नहीं जाना चाहती है। अत: मैं प्रार्थना करता हूं कि जब तक मामला विचाराधीन है, चन्दना को मेरे



चन्दना अपने माता-पिता के साथ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संरक्षण में रहने का आदेश दिया जाये। इसके लिए चन्दना राजी भी है।" इसके साथ ही अधिवक्ता समीर कुमार बनर्जी ने चन्दना की स्वीकृति न्यायाधीश महोदय के समक्ष प्रस्तुत की। इस पर न्यायाधीश महोदय ने चन्दना को एडवोकेट समीर कुमार बनर्जी के संरक्षण में सौंपने का आदेश दे दिया।

इस फैसले के खिलाफ अमूल्य बाबू ने कलकत्ता उच्च न्यायालय में अपनी याचिका प्रस्तुत की। पर वहां से भी उनकी याचिका निचली अदालत के फैसले को उचित ठहराते हुए खारिज हो गयी। उधर चन्दना की तरफ से एडवोकेट समीर कुमार बनर्जी ने चन्दना को अपने संरक्षण से मुक्त कर शंभु मुखर्जी के पास रहने के लिये अदालत में याचिकाएं दायर कीं, जो कि खारिज हो गयीं।

इस प्रकार मामला खिंचता रहा। फिर २ अप्रैल, ८७ को मामले ने नाटकीय और दिलचस्प मोड़ ले लिया। चन्दना के पिता अमूल्य मुखर्जी ने एस०डी०जे०एम० की अदालत में याचिका दायर की कि चन्दना एक बच्ची की मां बन गयी है। यह कैसे हुआ? इसके लिए जिम्मेदार व्यक्ति के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाये।

३ अप्रैल को मजिस्ट्रेट महोदय ने जांच अधिकारी कुमारकांति विश्वास को इसका पता लगाने का आदेश दिया। जांच अधिकारी ने २० अप्रैल को अदालत में अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत की। रिपोर्ट के अनुसार, पहली अप्रैल '८७ को चन्दना ने श्रीरामपुर क्लिनिक एंड नर्सिंग होम में एक बच्ची को जन्म दिया था। जांच अधिकारी ने अपनी रिपोर्ट मे यह भी लिखा था कि वह दो बार चन्दना से मिलने के लिए अधिवक्ता समीर कुमार बनर्जी के घर गये, पर चन्दना उन्हें वहां नहीं मिली। इसलिए शक होता है कि कहीं चन्दना शंभु मुखर्जी के पास तो नहीं रहती है।

मजिस्ट्रेट महोदय ने मामले की सुनवाई की तारीख निर्धारित की, लेकिन सुनवाई नहीं हुई। फिर ५ मई को चन्दना ने कलकत्ता उच्च न्यायालय में एक प्रार्थनापत्र दिया कि वह अपने पति शंभु मुखर्जी के बच्चे की मां बन गयी है, अतः उसे उनके साथ रहने का आदेश दिया जाये। इस प्रार्थना पत्र पर सुनवाई के बाद न्यायालय ने निर्णय दिया कि चूंकि मामला काफी उलझा हुआ है और चन्दना का जो ओसिफिकेशन टेस्ट किया गया है, उस पर फैसला होना अभी बाकी है, अतः जांच अधिकारी अपनी निगरानी में कलकत्ता मेडिकल कॉलेज में चन्दना का ओसिफिकेशन टेस्ट कराएं। टेस्ट में चन्दना की उम्र १३/६/८७ तक १७ से १९ वर्ष के बीच पायी गयी। ३ जुलाई, '८७ को कलकत्ता उच्च न्यायालय में मामले की पुनः सुनवाई हुई। लेकिन उस दिन भी कोई निर्णय नहीं हुआ। इस प्रकार मामला जहां का तहां बना रहा।

जांच अधिकारी विश्वास ने श्रीरामपुर के एस०डी०जे०एम० की अदालत में आरोपपत्र दाखिल कर दिया। थक-हारकर अमूल्य बाबू ने हुगली के जिला एवं सत्र न्यायालय में ६/१२/८८ को वाल्श हॉस्पिटल की डॉक्टर मिसेज शिखा वसु, शंभु मुखर्जी एवं एडवोकेट समीर कुमार बनर्जी के खिलाफ षड्यंत्र में शामिल होने एवं षड्यंत्र रचने का मुकदमा दायर कर दिया है। पर अब वह हताश हो चुके हैं। उनका कहना है, "कानूनी उलझाव और विलम्ब के कारण मेरी बेटी की जिंदगी बर्बाद हो गयी। मेरी बेटी के सिर पर कलंक का जो टीका लग गया है, क्या इसके लिए कानून जिम्मेदार नहीं? अब जो भी फैसला हो, क्या उससे मेरी बेटी का कलंक धुल जाएगा? वह नाबालिग थी, फिर भी मेरी किसी ने नहीं सुनी।"

—राजीव कुमार रश्मि

चुटकी की चुटकियां
ज़िन्दगी की भोली-भाली मस्तियां

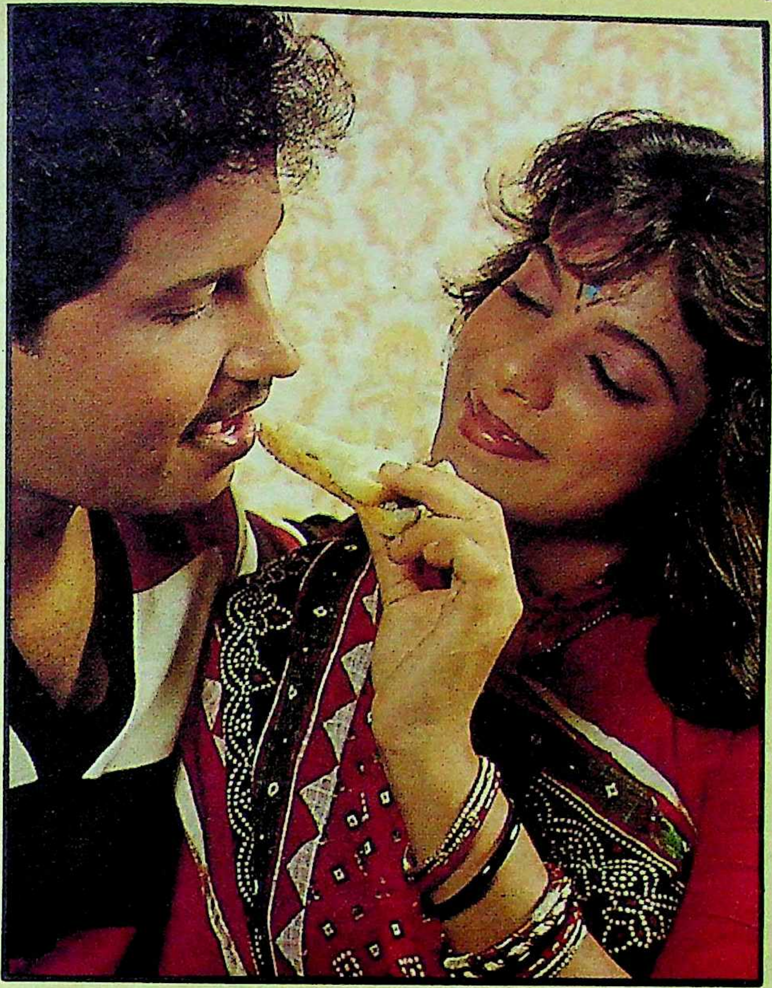
चुटकी पान मसाला प्यार के रिश्तों में एक अनोखी ताज़गी और मीठी-मीठी महक लाता है। हर मौके, हर महफ़िल में रंग जमाता है। सौंफ़, छुआरा और इलायची वाला चुटकी पान मसाला कितना है निराला!

अब नये सजधज के साथ नये आकर्षक पॉउच पैक में!

प्यार का मस्ती भरा एहसास
चुटकी पान मसाला!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



डार्यटिंग : एक से भले दो

डार्यटिंग करने का मजा तो तब है, जब आप मनपसंद सब कुछ खायें। बस, खाने का ढंग कुछ अलग हो। यहां डार्यटिंग की एक खास योजना व हिदायतें दी जा रही हैं, जिसमें आप 'उनको' भी सम्मानित करेंगी।

'डार्यटिंग करें, उपवास करें, कम खायें, वजन घटायें।' यह नसीहतें सुनते-सुनते अब तक आपके कान पक गये होंगे, लेकिन सुडौल बनने का लालच भी होगा ही। लीजिए इस बार हम आपको ऊपर बतायी ऐसी कुछ नसीहतें न देकर एक आसान-सा हल बताये देते हैं। हम आपसे बस यही कहना चाहते हैं कि आप मनपसंद सब कुछ खायें, लेकिन केवल खाने का ढंग या पैटर्न बदल डालें, तो बिना शरीर पर ज्यादती किये या मानसिक कष्ट झेले ही फिट रह सकती हैं। और इसके लिए चाहिए एक नहीं बल्कि दो प्राणी, यानी इस बार की डायटिंग में शामिल करें अपने पतिदेव को भी। ऐसा करने से आप अकेलापन न महसूस करेंगी व एक ही मेनू से दोनों का काम हो जाने से तन-मन व जेब तीनों पर दबाव कम पड़ेगा, एक से भले दो कहावत इसीलिए कही गयी है।

हमारी योजना के अनुसार जो चाहें खायें, जैसे चाहें पकायें, लेकिन बस इस बात का ध्यान रखें, कि आपका खाने का ढंग हमारे बताये अनुसार ही हो और हो आपके पतिदेव का साथ।

हमारी सबसे पहली सलाह है कि टंकी को लबालब न भरें यानी ठूंस कर न खायें।

यहां हमने भूख पर ही कुछ तथ्य इकट्ठे किये हैं, जिनका डायटिंग के क्षेत्र में बड़ा महत्व है।

भूख के चार स्तर होते हैं—

पहला स्तर—भूख नहीं।

दूसरा स्तर: खाने की चाह (एपीटाइट)

तीसरा स्तर: सच्ची भूख।

चौथा स्तर: अधिक भूख।

पहले स्तर पर खाने की बिलकुल इच्छा नहीं होती। दूसरे पर भूख, सुगंधि या आहार को देखकर जाग उठती है। ऐसे में मनपसंद डिश देखकर जुबान खाने के लिए लपलपाने लगती है या मुंह में पानी आने लगता है यानी 'टेस्ट बड्स' स्वादग्रंथियां उत्तेजित हो जाती हैं। तीसरे स्तर की भूख सच्ची भूख होती है। ऐसे में जो भी खाया जाये वह अंग लगता है यानी पचता है, क्योंकि इस समय शरीर में सारे हार्मोन एन्जाइम तथा मेटोबोलिक क्रिया अपनी चरम सीमा पर होती है और इसी समय चर्बी जलती है यानी खाना सही ढंग से पचता है तथा वजन बढ़ने नहीं पाता। चौथे स्तर की भूख सबसे तेज होती है, यह बर्दाश्त से बाहर होती है और ऐसे में जो मिल जाये, वह खाया जा सकता है लेकिन इसका असर हानिकारक होता है। स्पष्ट है कि इन चारों में स्तर तीन की भूख सच्ची होती है। ऐसे में जो खाना खाते हैं उससे वजन नहीं बढ़ता। इस स्तर पर पेट भरने तक कुछ भी खायें।

स्तर तीन की भूख आपको कब लगती है या नहीं लगती है, इसका पता लगाने के लिए आपको हमारा बताया हुआ यह हफ्ते भर का कार्यक्रम तो निभाना ही होगा।

स्टेप १ : केवल स्तर तीन की यानी सच्ची भूख लगने पर ही खाना खायें। इसे पकड़ने के लिए आप शुरू के ३ दिन नाश्ता न करें, भले अभी तक आप सुबह नाश्ता करती रही हों और यह सोचती रही हों, कि सुबह आपको भूख लगती है। हां, आप थोड़ी-सी चीनी व दूध के साथ अधिक-से-अधिक ३ कप तक चाय या काफी ले सकती हैं। यह कोई अनोखी बात नहीं है, क्योंकि आपमें से बहुत-सी महिलाएं केवल सुबह चाय पीती हैं और नाश्ता नहीं करतीं। यदि आप तीन दिन इस तरह रह लेंगी, तो आपको पता चल जायेगा, कि नाश्ते की भूख आपकी स्तर तीन की भूख नहीं थी। हां, स्तर तीन की भूख यानी सच्ची भूख आपको साढ़े दस, ग्यारह, बारह या कभी-कभी दोपहर में भी लग सकती है, उस समय आप भर पेट जो खाना चाहें खायें और उसके बाद जब तक दोबारा सच्ची यानी स्तर ३ की भूख न लगे, खाने को हरगिज हाथ न लगायें। यदि ऊपर बताये समय पर भी समझ में न आये कि वास्तव में भूख लगी है या नहीं तो १ गिलास पानी पीकर देखें। यदि पन्द्रह मिनट के भीतर भूख न लगे तो वह सच्ची भूख नहीं और यदि भूख लगे तो वह सच्ची भूख है यानी आपको अब खाना चाहिए।

स्टेप २ : चाहे जो खायें, पर खाने को स्वाद से खायें। आपको जानकर ताज्जुब होगा कि हमारे मुंह में १०,००० 'टेस्ट बड्स' होती हैं और जो समझदार हैं और वाकई सुडौल हैं, वे हर कौर को स्वाद ले-लेकर खाते हैं जबकि पेटू बिना स्वाद की परवाह किये, बस, खाने के लिए गपागप खाये जाते हैं। वे किसी चीज को बहुत कम देर तक हाथ में लेते हैं, बल्कि उन्हें तो उसे जल्दी से मुंह में रखने की पड़ी रहती है।

यदि आप किसी भी चीज को धीरे से मुंह में रखें, बच्चों की तरह चुभलायें या उसे पिघलने दें, फिर धीरे-धीरे चबाकर खायें तो कम मात्रा में ही आपको संतोष मिलेगा और कम खाना भीतर जाने से अनावश्यक चर्बी भी नहीं चढ़ेगी। है न, एक सीधा-सादा उपाय। उदाहरण के लिए आलू के चिप्स या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

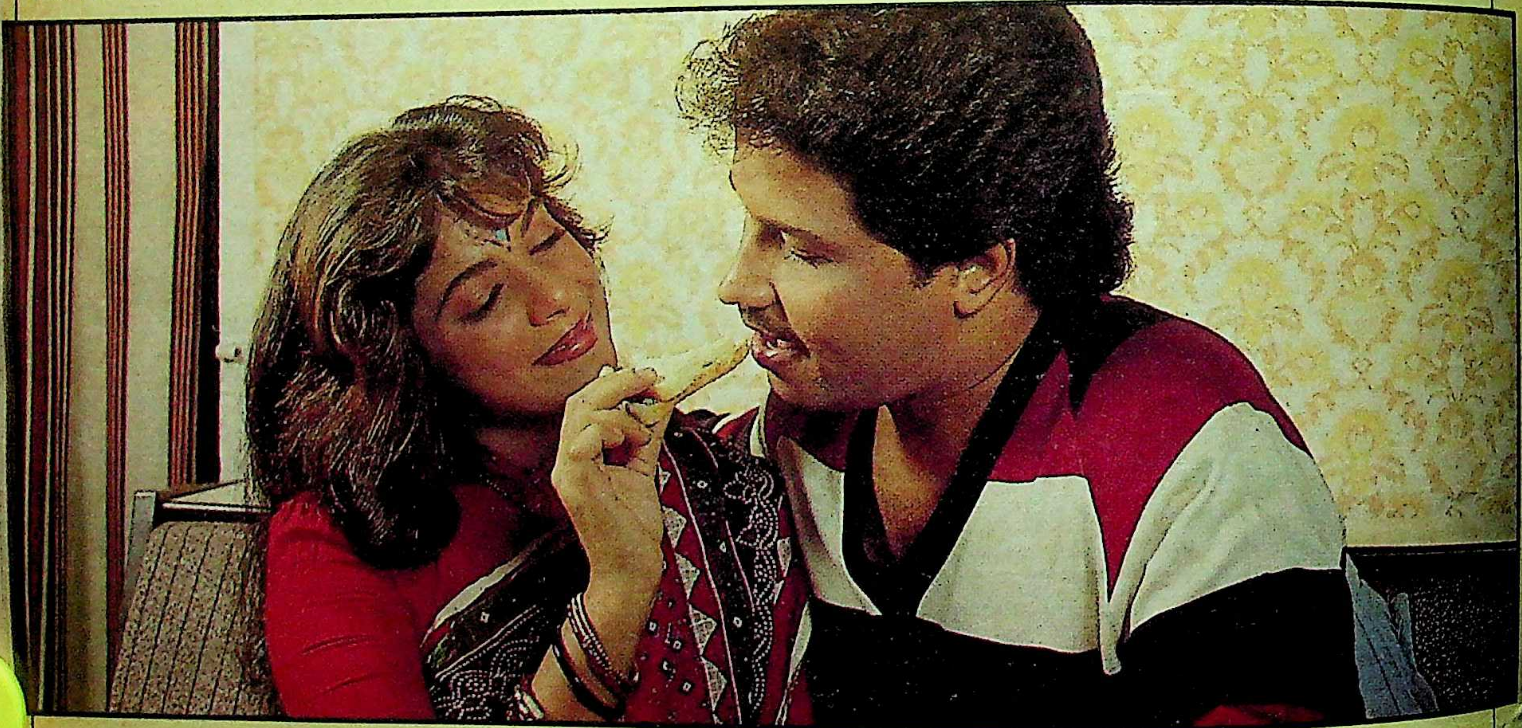
समोसे जैसी चीज को भी यदि धीरे-धीरे स्वाद लेकर खायें तो निश्चय ही आपको ४,६ चिप्स या एक समोसे में ही तृप्ति मिल जायेगी। याद रहे पेटू लोग हमेशा खाने को निगलते हैं, न वे उसे चबाते हैं, न उसका स्वाद लेते हैं। इसी तरह यदि मूंगफली के साथ भी प्रयोग करें तो एक बार में एक या दो दाने खाने पर वही संतोष मिलेगा, जो एक साथ मुट्ठी भर छीलकर मुंह में झोंकने से मिलता।

स्टेप ३ : वही खायें पहले जो मन भाये। पेटू लोग पहले न जाने क्या-क्या अल्लम-गल्लम खाते हैं और साथी से बात करें या कोई टेलीफोन करना हो तो करें। बस, खाना रोक दें। इस पांच मिनट के बाद फिर खायें और वह भी धीरे-धीरे। यदि वजन घटाना है, तो कम से कम २० मिनट में भोजन समाप्त करें और अधिक से अधिक ४० मिनट भी ले सकती हैं। इतने समय का मकसद सिर्फ यही है कि आप कम खायें व धीरे-धीरे चबाकर स्वाद लेकर खायें। इसके पीछे भी एक वैज्ञानिक तथ्य है कि भोजन करने के १० मिनट बाद मस्तिष्क को सिग्नल मिलता है, कि हमने यह खाया है और तब वहीं से ठीक से नहीं जलेगी और वजन कम न होगा। पानी ही एक मात्र उपाय है। इसकी जगह चाय, कोल्ड ड्रिन्क, कॉफी किसी से काम न चलेगा। फ्रिज का ठण्डा पानी या घड़े का या सीधे नल का पानी जो अच्छा लगे पीयें, पर आठ गिलास।

स्टेप ६ : एक भोजन तालिका में रोज यह लिखें, कि दिन भर में आप दोनों ने कब क्या खाया, इससे पता चलेगा कि किस समय कौन-सी चीज खायी और उस समय सच्ची भूख न होने पर भी बहुत भारी चीज यदि खायी है, तो आगे नहीं खानी है, व्यवस्था को लागू करने से पहले अपने डॉक्टर से अपना चेकअप अवश्य करायें।

० यदि नाश्ते के समय ही आपकी भूख नम्बर ३ स्तर की है, तो भर पेट नाश्ता करें।

० पेटू हमेशा भूख महसूस करते हैं, जबकि अध्ययन से पता चला है कि हममें से ६५% दिन में दो बार ही सच्ची भूख महसूस करते हैं। १५% दिन में एक बार, और ५% दिन में ३ बार सच्ची भूख महसूस करते हैं और बाकी के बचे १५% कभी दिन में दो बार, कभी ३



सबसे अंत में अपनी मनपसंद डिश और तब तक उनके पेट का क्या हाल होता होगा आप खुद ही सोचिये। पर समझदार लोग अल्लम-गल्लम का बोझ पेट में न डालकर सबसे पहले अपनी मनपसंद डिश ही खाते हैं इसीलिए कम खाते हैं। आप भी यही करें जब खाने बैठें तो सबसे पहले मनपसंद डिश ही खायें। इससे आप तृप्त होंगी और बेकार की डिशेज खाने से बच जायेंगी।

स्टेप ४ : धीरे-धीरे खायें।

खाना खाते समय १० मिनट तक धीरे-धीरे खायें, फिर ५ मिनट का ब्रेक दें। इस बीच कुछ पढ़ें या संतोष और तृप्ति का संकेत आता है। यह दोनों संकेत जब मिल जाते हैं, तो कम खाने से भी पेट भरा-सा लगता है अन्यथा बहुत से लोग यही कहते पाये जाते हैं, कि पेट भर गया, पर मन नहीं भरा।

जब आप तेजी से ढेर-सा खा जायेंगी और बीच में समय न देंगी तो मस्तिष्क आपको संतोष और भरेपन का संकेत कैसे देगा?

स्टेप ५ : ८ गिलास पानी आवश्यक है। सुबह ३ गिलास, दोपहर में २ व शाम को ३ गिलास पानी अवश्य पीयें। यदि कोषों में पानी नहीं होगा, तो शरीर की चर्बी क्योंकि इससे वजन बढ़ेगा।

स्टेप ७ : कोई नया तरीका अपनाने के लिए धीरज चाहिए। इसलिए इस तरह के ढंग से खाना खाने की आदत धीरे-धीरे डालें। यदि नाश्ते के समय घड़ी कहे कि नाश्ता करो पर मन कहे कि नहीं, तो नाश्ता न करें। धीरे-धीरे यही आदत डालें, कि जब नम्बर ३ वाली भूख लगे, तभी खायें, अन्यथा नहीं। यदि शुरू में सच्ची भूख को पकड़ने में गलती हो जाये, तो कोई बात नहीं, समय व अनुभव से यह भी जल्दी ही पता चल जायेगा।

० इस प्रकार की भोजन बार सच्ची भूख महसूस करते हैं। इस अध्ययन से यही सलाह लेनी है, कि दिन में हर समय खाने की कोई आवश्यकता नहीं।

बस, एक बात फिर दोहराना है, कि सच्ची भूख पर ही खायें, और धीरे-धीरे खायें। यह तरीका अपनाने पर, धीरे-धीरे शरीर को कोई हानि न पहुंचाते हुए आपका वजन कम हो जायेगा और फिर हमेशा कम रहेगा। जब लक्ष्य पूरा हो जाये, तो किसी स्टूडियो में जाकर आप दोनों एक तस्वीर जरूर खिंचवायें। इस बार स्वयं अपने पर प्यार न हो आये, तो कहियेगा। —मनोरमा स्पेशल सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

अवकाश विशेषांक

अवकाश में भरपूर मनोरंजन हेतु पाठिकाओं को विशेष भेंट

आवरण कथा

छुट्टियों को भरपूर जीएं

अन्य आकर्षण

- गर्मियों के लिए ठण्डे-मीठे व्यंज
- आएगा मेरे सपनों का राजकुम
- देव आनंद : जिनकी उम्र हर वर्ष बढ़ जाती है

विशेष आकर्षण :

- कैसे बनाएं हॉलीडे प्लान ?
- क्या आप विदेश जाने की सोच रही हैं ?
- कुछ अलग ही मजे हैं ऑफ सीजन में घूमने के
- जब मैं पहली बार विदेश गई
- मशहूर पर्यटन स्थलों के बारे में जानकारियां

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं

साथ ही व्यंजन, फैशन आदि विषयों पर रोचक रचनाएं, कहानियां तथा सभी स्थाई स्तंभ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

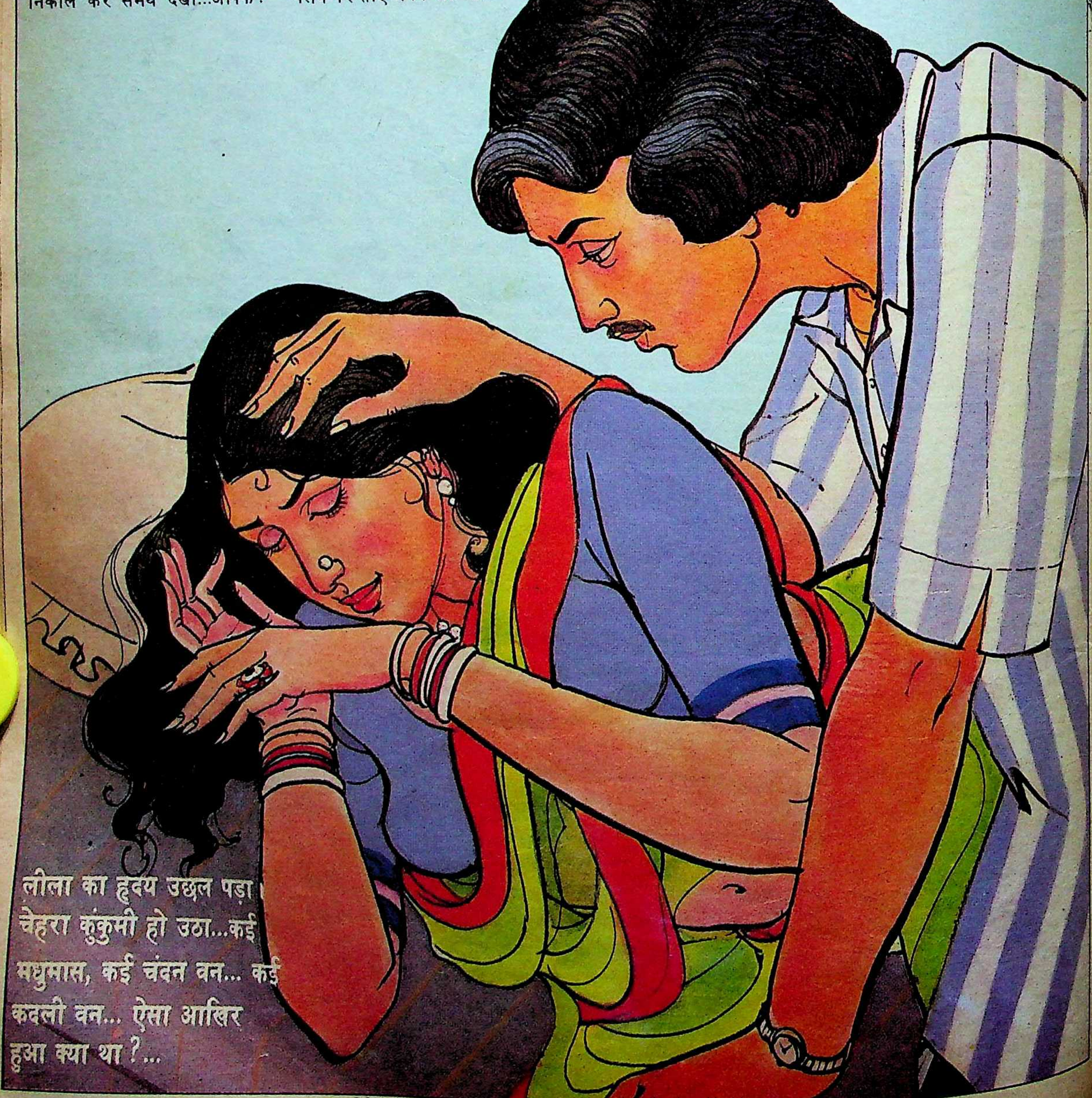
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शुक्लपक्षी आकाश

—सावित्री परमार

अभी पूरी तरह से पौ भी नहीं फटी थी कि नल टप, टप, टप, टप,... इतनी जल्दी आ गया...! उसने अलसा कर करवट बदली। मन नहीं किया उठने को। सुबह की खुनकंमरी खुमारी की बात ही कुछ और है। लेकिन नल से पानी की बूंदें बराबर टपकने लगी थीं। लीला ने करवट बदल कर घड़ी तकिये के नीचे से निकाल कर समय देखा...ओफ्फ! कितनी जल्दी पांच बज गये थे! वह सोचने लगी, कि आज वह कुछ देर से तो नहीं जागी थी! सिर बहुत भारी हो रहा था। बायीं आंख में दर्द था, लेकिन हुआ करे, सुबह का काम तो उसे ही करना होगा। उसे लगा जैसे नल भी आज जल्दी आ गया था। बर्तनों का पूरा ढेर पड़ा था।

उसने एक नजर बराबर के पलंग पर सोए अपने पति प्रकाश पर



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डाली। सुबह की गुलाबी नींद के नशे में वह आकण्ठ डूबा पड़ा था। सुवासित बालों का एक गुच्छा उसके माथे पर थिरक रहा था। उसके मन में आया कि अपने हाथ से उस चंचल हठीले गुच्छे को छू ले। पर कैसे? नींद खुलने पर और उसे ऐसा करते देख क्या वह झुंझला नहीं उठेगा? हो सकता है झटके से उठ कर भीतर पलंग पर जा लेटे। तब? अपने ही पति से इस दूरी का ख्याल करते ही लीला का सांवला चेहरा और गाढ़ी लज्जा से भीग गया। वह बिना आहट किए चुपचाप उठी। बिस्तर लपेट कर अंदर तिपाई पर रख दिया और सामने के आले में भगवान की मूर्ति के सामने सिर झुका कर जाने क्या याचना की कि उसकी आंखें भर आईं। साड़ी का पल्ला मुंह पर खींच वह नीचे चौक में बिखरा काम समेटने उतर गई।

जहां तक बनता है वह रात को ही पूरा चौका साफ करके सोती है...पर कल शाम को चार बजे वाली गाड़ी से अचानक उसकी बड़ी ननद पार्वती बाल-बच्चों और पति के साथ आ गई थीं। वह पास के ही गांव में ब्याही थीं, क्योंकि बेटी शहर की थी, इसलिए उनके नाज-नखरे अभी तक नहीं बदले थे।

कल जैसे ही वह कुटुम्ब-सहित तांगे से उतरीं, कि बस चाय-नाश्ते और खाने-पीने का शोर मच गया। कई नई चीजें बनीं। अकेले लीला ने मर-पड़ कर रात के बारह बजे तक सब कुछ तैयार किया। करती भी क्या? ननद तो रसोई में झांकने से रहीं। मां-बेटी की बातों का कोई अन्त ही नहीं आ रहा था...बच्चों ने पूरा भूकम्प मचा रखा था। फिर कल पहला ही दिन था मेहमानी का। सास भला बहू के सामने काम करेंगी? छिः छिः चार आदमी सुनेंगे तो क्या जन्म में थूकेंगे बहू के!

घर में एक हस्ती और थी। वह थी सास जी की लाडली सिर चढ़ी लड़की मीनल। लाड़-प्यार और नखरीली ठसकेदार आदतों के साथ। नाजुक इतनी कि चौके में लीला के साथ कभी आ बैठती, तो उसका सिर चकराने लगता। आंखें उबल उठतीं। किसी नई चीज को बनाने का मन आ भी गया तो सास की मीठी झिड़की सुनाई देती— "मिन्नी! कितनी बार कहा कि तुम अपनी पढ़ाई में ध्यान दिया करो। वहां चूल्हे-धुएं में आंखें फोड़ोगी क्या? उठो वहां से।"

"ओह, आप तो कभी एडवेंचर भी नहीं करने देतीं..." वह बड़ी इतरा कर नकियाती।

"अरी, जाने क्या गिटपिट बोले है। मरी एकदम अंगरेजनी है।"

सासजी की आंखों में तरबूजी शरबत भर जाता।

रात को खाना बनाते—खिलाते समय बारह से ऊपर हो गया था। उसकी कमर टूटी जा रही थीं। खड़े-खड़े पैर सुन्न हो गये थे...सिर में चक्कर आ रहे थे। दाल-सब्जी खत्म हो चुकी थी। थोड़ी चटनी और आलू का रेशा बचा था, उसी के सहारे पानी पीकर दो-चार कौर पेट में डाल चौका यों ही बिखरा छोड़ वह ऊपर कमरे में आ गई थी। शरीर की पोर-पोर दुख रही थी। ऊपर आकर कमरे में जैसे ही बैठी कि प्रकाश ने कहा, "बड़ी देर कर दी। लो, जरा तलवे सहला दो। आग-सी निकल रही है। मुझे नींद आ जाए तो धीरे से हट जाना।"

"जरा रुकिये, सिर में दर्द के भंवर-से उठ रहे हैं..."

"मैं जानता हूं। जब भी कोई मेहमान आ जाता है, तब तुम्हारे ऊपर सौ तरह के रोग टूट पड़ते हैं..."

यह सुन कर उसके मन में आया, कि वह अपना सिर दीवार से मार कर फोड़ डाले। क्या यह आदमी जीवन-साथी कहलाने योग्य है! पत्नी हारी-थकी अकेली काम में पिसती आधी रात के बाद चूर-चूर हुई आई है, क्या उसके लिये दो शब्द प्यार या सहानुभूति के इस व्यक्ति के पास नहीं हैं? उसके काम व धैर्य की प्रशंसा की जाती, तो उसकी दिन भर की सारी थकान न उतर जाती! उसका मन कड़वा हो उठा...फिर भी कटु वातावरण को वह चुपचाप सदैव की भांति पी गई। और दर्द-दुख से ओंठ भींचे फर्श पर बैठकर उस पतिनुमा प्राणी के तलवे सहलाने लगी।

हाथ चल रहे थे। शरीर का एक-एक पुर्जा बिखरा जा रहा था, लेकिन दिमाग जैसे बहुत दूर कुछ खोजने में भटक रहा था। उसे याद आया, कि कल की सी जैसे बात हो, जब वह आशाओं के सपने लेकर उमंगों की डोली में बैठकर इस घर के दरवाजे पर गुलाबी पैरों से उतरी थी। उमंगभरी लालसा से उसने पहली बार घूंघट में से पति के मुख की ओर देखा था। उसे क्या पता था कि इतने कोमल चेहरे की रेखाएं कठोर पत्थरों के कसाव से भरी निकलेंगी! डोली की रेशमी झालर के भीतर जो आज राजरानी बनाकर लाया है, वह कल उसे उपेक्षित कर सकता है!

डोली से बाहर जब वह ससुराल की देहरी पर आई, तो दोनों ननदों ने उसका रास्ता रोका। एक वही सगी बड़ी ननद और एक यही मीनल। सासजी की सिरचढ़ी गुमानभरी लाड़ली मीनल।

भाई से देहरी उलांघने का मीठा नेग मांगा गया। भाई ने रुपये दिल खोल कर दिए। तभी इस लाड़ली वाचाल मीनल ने भाई का हाथ उसके हाथ से मिलाकर हंसी की थी, "खूब भाई साहब! दिन-रात की जोड़ी बढ़िया रहेगी..."

"कैसा दिन-रात! समझा नहीं मैं...और यह हाथ मिलाई वाला क्या टोटका कर गई शैतान!" भाई ने दुलार कर पूछा था...

"अरे, वाह! जैसे बड़े भोले हो! दिन-रात नहीं समझते! भाई मेरा चांद और भाभी रहीं अमावस... मिली न जोड़ी जोरदार?"

कैसा मर्मांतक मजाक था? जैसे किसी को शीतल निर्झर के पास से खींच कर खौलते दरिया में पटक दिया जाये...। ऐसा ही कुछ उस क्षण उसे लगा था। वह दुर्लभ-अवसर क्या ऐसे फूहड़ मजाक का था? फिर यह मजाक था भी कहां! गर्म सलाखों से दागना भर था...सपनों का दर्पण घर की देहरी पर ही जो उस दिन गिर कर चूर-चूर हुआ था, आज तक उसकी किर्चें उसे टीसती रहती हैं।

दूसरे दिन बहू मुंह दिखावे का बुलावा था। गर्मी कुछ अधिक थी। उसने आस-पास जब किसी को न पाया, तो थोड़ा घूंघट ऊपर उठाकर झिझकभरी दृष्टि से इधर-उधर देखना आरंभ किया ही था कि पीछे से सास की खनखनाती आवाज आई, "अरे, बहू! कुछ तो शर्म-हया करो। अब तुम ससुराल में हो! आते ही चकई-सी आंखें घुमाने लगीं, तो कल को बादल फाड़ थेगड़ी लगाने में क्या कसर रखोगी! पर्दा तो कर लो, वैसे भी परियों जैसा रूप तो लेकर आई नहीं हो, जो आते ही नुमायश खोल बैठ गई।"

उसने कैसे जल्दी से साड़ी का पल्ला खींच लिया था! कलेजा धुक-धुक कर उठा था। मीनल ननद का मजाक बैताल बन कर नाच रहा था...दीवारों, कमरों और हर वस्तु के सिर पर। आंखों में खारे दलदल गहरा उठे थे।

औरतों के झुंड देखने आने लगे थे। कैसे एक-दूसरी की आंखों में इशारों की डोरियां खिच रही थीं और ओंठ बिचक रहे थे। वह समझ गई थी, कि उसके सांवले रंग और साधारण नाक-नक्शे को देख कर ही यह सारी हलचल थी। पर वह क्या करती? इन सबने खूब देखभाल कर ही तो अपनाया था। इस बर्ताव से भला पराई और अनजान लड़की को नये घर में सहारा मिल सकता है! कुंवारे सपने दिन दहाड़े लुट गए थे और मन के सारे कोने अंधेरी घाटियों की नीली दरारों से ढंक गए थे।

कानों में रह-रह कर गर्म शीशा पिघल रहा था।

"क्यों जी परकाश की अम्मा, बहू का दहेज किस खजाने में बंद करके रख दिया है! हवा तो लगा दो थोड़ी।" पैने दांतों की मशीन का चक्का फिर घरघराया था—"तुम भी कैसी अटपटी बात करती हो मौसीजी! जमाना तो तब जमाऊं, जब ईंट-पत्थर आये हों? जो टूटे-फूटे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चार बर्तन और सड़े-बुसे चीथड़े आये हैं, सो धरे हैं आपके सामने..."

धीमे-धीमे अंगार सुलगे थे। चिंगारियां चटख रही थीं, "अरे बहू तो चांद की किरन लाती? गाड़ी भर दहेज या परी-सी बहू...कुछ तो हो?"

मन का शीशमहल फिर हिल उठा था...

नल का पानी बाल्टी से बाहर बहने लगा था। उसकी विचारधारा टूट गई। उसने बर्तन धोने शुरू कर दिए। हल्की-सी हरारत में पानी हाथों को और भी ठंडा लग रहा था। शरीर में भी टूटन भरी झुरझुरी उठ रही थी। चूड़ियां चढ़ातीं हुई बोलीं सासजी आकर, "हाय, परमेश्वर! कमाल करती हो तुम भी बहू। रात का काम अब करने बैठी हो! दस मिनट का कुल काम था, जिसे दो घंटे से रगड़ रहीं हो। कब से प्रकाश जगा बैठा है। अरे, कब काम हुआ, कब चाय खौली? आलस की भी हद है। रात को सांझ पड़े सो जाना, सुबह सूरज निकले उठना। अब मुर्दापन क्या दिखा रही हो, जल्दी खत्म कर पत्तियां उबालो।"

देर तक वह उनकी बड़बड़ाहट बड़े कमरे में सुनती रही। उसके हाथ बिजली की फुर्ती से चल पड़े, साथ ही विचारों की कड़ी भी। कितना झूठ बोलती हैं। रात के ग्यारह-बारह बजे को ये सांझ पड़े सोना समझती हैं और सुबह-चार-पांच बजे उठने को सूरज निकले उठना कहती हैं ठीक है, उसे तो चुप रह कर सब कुछ सहन करना है न!"

उसके सोचने का प्रवाह फिर एक साल पहले अपनी शादी के बिंदु पर आकर रुक गया। एक-एक दृश्य फिर साकार हो उठा। उस दिन सास की झिड़की सुन कर और ननदों के मजाक सह कर भी उसे कुछ आशा थी अपने जीवन-धन पति से..., पर रात के प्रथम-मिलन में वह आशा भी चूर-चूर हो गई थी। जब प्रकाश ने बड़े रूखेपन से कहा था—"देखो, इस घर में तुम्हें यहां के अनुसार चलना पड़ेगा। मां, मीनल, बड़ी जीजी व बाबूजी की आज्ञा में चल कर रहना है। मैं कोई भी शिकायत सुनने का आदी नहीं हूं। पर्दे का ख्याल रखना है।"

"आप बात को गलत ले रहे हैं शायद!"

"नहीं, उलटा-सीधा लेना-करना इस घर का अभ्यास नहीं है...मैं जो भी कह रहा हूं, वही तुमसे चाहता हूं..."

उसी उपेक्षित भाव में डूबी वह रंगीन-कल्पित रात कब गुजर गई थी, यह तो आज भी याद नहीं आता। चार-पांच दिन बाद इधर-उधर से उड़ती हवा उसके कानों में डाल गई, कि प्रकाश को अपनी बहू पसंद नहीं आई है। वह हर तरह से अपनी उपेक्षा समझ चुकी थी।

रूप-रंग के बाद घर की चर्चा का विषय बना रहता था उसके पिता का दिया नया दहेज। मामूली क्लर्क। तीन लड़कियों का पिता। दो लड़कों की पढ़ाई को ढोने वाला। मंहगाई से जूझने वाला उसका पिता और दे भी क्या सकता था! घड़ी, साइकिल, रेडियो, पलंग, बर्तन और कपड़े। इन पर लिया गया कमर तोड़ कर्ज। पिता की चिंता से झुकी आंखें। पर इस घर में दीनता व प्यार से भेंट किया गया वह सामान कबाड़ी का कूड़ा कह कर सम्मानित किया गया था।

प्रकाश ने न घड़ी छुई थी, न साइकिल। मीनल ने रेडियो को दियासलाई की डिबिया कह कर घर के बड़े फिलिप्स रेडियो के पीछे पटक दिया था। साइकिल तो किसी ने देखना भी गवारा नहीं किया था। कपड़े गंवारू कह कर बड़े संदूक में 'लेने-देने के काम आ जायेंगे' समझ कर बंद कर दिए थे। उस दिन से आज तक की उसकी मूक-अविरल सेवायें किसी के दिल में सुई की नोक के बराबर भी दया स्नेह पैदा नहीं कर पाई थीं।

जल्दी काम करने पर भी दोपहर दो बजे छुटकारा मिला। वह ऊपर अपने कमरे में आ गई। यही कमरा और दीवारें उसकी अंतरंग मित्र रही हैं। यहां आकर कुछ घड़ी को उसे आराम-चैन मिलता है। उसने सामने की दोनों खिड़कियां खोल दीं।

फागुन-चैती जुड़वां हवाओं का मादक झोंका सारे कमरे के वातावरण को स्निग्ध बना गया। खिड़की से लगा पड़ोसी अहीर के आंगन में खड़ा नीम बौरा रहा था। हरेकचियल नर्म पत्ते मखमली हो रहे थे। रेशमी फुंदनों-सी निबौलियां आंगन में गदराई झरी पड़ी थीं। एक मिनट को उसका मन भी गुदगुदा उठा। वह अलसाई-सी प्रकाश के बिस्तर पर लेट गई।

तकियों, चादरों में प्रकाश के शरीर की गंध छनछना रही थी। इसी गंध में पगलाई-सी वह डूबने की कोशिश करने लगी। ओफ! वह प्रकाश को कितना प्यार करती है! उसकी हर पदचाप को सुनने के लिये वह कितनी अधीरता से प्रतीक्षा करती है! खूब घुल-मिल कर बातें करने को कितना तरसती है, लेकिन वह रूप का भंवरा लोभी बन इधर-उधर भटकता है। क्यों नहीं श्वेत-पवित्र स्नेहमयी आत्मा को निहारता! उसके प्यार और सेवा-भाव पर क्या कभी उसकी दृष्टि नहीं जाती!

तभी परिचित पदचाप जीने पर सनाई दी। वह हड़बडा कर बिस्तर की सलवटें मिटा कर उठ खड़ी हुई। बड़ी चेष्टा और साहस से बोली, "आज आप कुछ जल्दी आ गए हैं?"

उसी रूखे भाव से टाई ढीली करता प्रकाश बोला, "हां, एक साथी की बदली हुई है, इसलिये जलपान के बाद चला आया हूं।"

कह कर मेज पर पड़ी एक पत्रिका के पन्ने उलटने-पलटने लगा। जैसा उसका कमरे में खड़ा होना प्रकाश को पसंद नहीं था। पर वह खड़ी ही रही। शायद कुछ ऐसी भाषा सुनने, कुछ ऐसा व्यवहार देखने, जिसके लिए उसका आतुर मन उछाड़-पछाड़ खाता रहता है। प्रकाश आंखों में बल डाल कर बोला, "तुम इधर आराम कर रही हो, उधर अकेली मां गेहूं और दाल बीन रही हैं। तुम्हें जब पता है, कि मीनल की शादी यहीं से हो रही है और उंगलियों पर गिनने लायक दिन रह गए हैं, तब भी बिखरे काम में मां की मदद नहीं कर रही हो?"

हिम-खण्ड टूट पड़ा था और उसके नीचे जम गई थी उसकी काया...अधमरी काया..."

हे भगवान! क्या-क्या लिखा कर लाई है वह अपने भाग्य में! काम से फुर्सत पाते ही पहले वह सास से बोली थी कि गेहूं बीन लूं क्या, लेकिन वह बोली थीं, "कल बीनेंगे।" तभी तो वह आध घंटे कमर सीधी करने आ गई थी। चार बजे से फिर जुट जाना है उसे।

होली के दो दिन बाद मीनल की शादी थी। तैयारियां शुरू हो गई थीं। ब्याह यहीं से होगा। मेहमान आने शुरू हो गए थे। आज बड़ी ननद आ गई थीं।

लड़का डिप्टी-कलक्टर ढूंढ़ा था। बड़े ऊंचे पैमाने पर शादी का सामान जुट रहा था। होली के त्यौहार के लिये गुझिया, पपड़ियां सेव व आलू के चिप्स वही अकेली तीन-चार दिन से तैयार कर रही थी। शादी का एक-एक जेवर, एक-एक कपड़ा मीनल की पसंद पर लिया जा रहा था। अभिमानी और लाड़ली बेटी का जो ब्याह था! तमाम कपड़ों के सीने का भार उसी के जिम्मे था, क्यों कि वह सिलाई की मशीन दहेज में लाई थी और साथ में अच्छी सिलाई का डिप्लोमा भी। घरवालों का ख्याल था कि जब बहू सीना जानती है तो जहां तक बने दर्जियों से बचना चाहिए। पैसों की अलग बचत होगी सो क्या बुरा है!

काम की अधिकता से लीला को ज्वर-सा रहने लगा। पूरे घर में वह नौकरानी की तरह जुटी रहती। वह कब खाती है! कितना आराम करती है! कोई जानने की चिंता नहीं करता था।

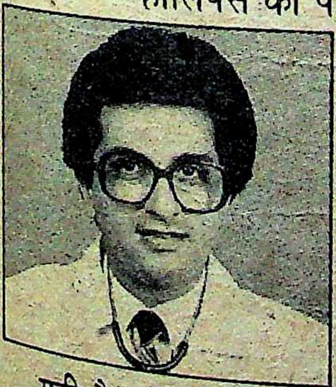
घर का गाड़ी-भरा काम। मेहमानों के नखरे उठाना। रात को फुर्सत में मशीन पर खुद मशीन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कल्पना कीजिए, ये दस साल बाद कैसे होंगे!

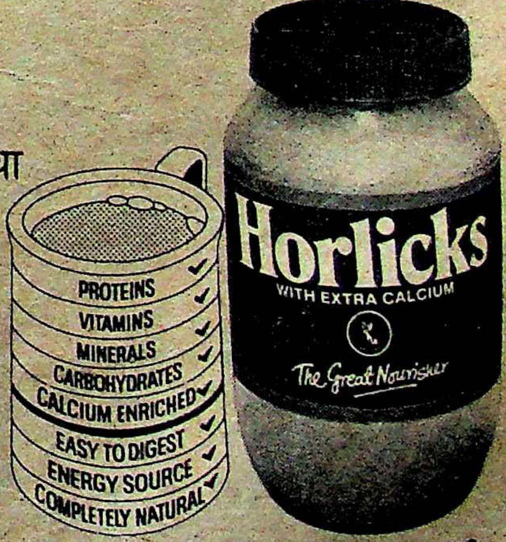
आपके प्यारे-दुलारे बच्चे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर होंगे, जिन्हें देख आपको गर्व होगा। मां होने के नाते आप उनका जीवन बनाने के लिए सब कुछ जो कर रही हैं। और आपकी प्यार-भरी देखभाल में उन्हें उचित पौष्टिकता देना भी शामिल है। हॉर्लिक्स की पौष्टिकता। आपके बढ़ते बच्चों के लिए।



"हॉर्लिक्स में अच्छे स्वास्थ्य और अच्छे विकास के लिए अत्यंत आवश्यक तत्त्व–प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट तथा खनिज पदार्थ–होते हैं।

और साथ में, मज़बूत दांतों और स्वस्थ हड्डियों के लिए अधिक कैल्शियम भी।

यही है हॉर्लिक्स की पौष्टिकता जिससे आपका बढ़ता बच्चा चुस्त और तन्दुरुस्त रहता है।"



पौष्टिकता से भरपूर

HTA 6223 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बनना। सिलाई ढेर। ब्लाउज, पेटीकोट पर्दे, गिलाफ जाने क्या-क्या? सिलाई को आज उसका मन नहीं कर रहा था। माथा फटा जा रहा था। आंखें जल रहीं थीं। हाथ-पैर थक कर सुन्न। पहली बार उसने ईश्वर के दरबार में मौत की प्रार्थना की थी।

शादी के कुछ दिन बाकी थे। सिलाई के लिए फटे टुकड़े उसकी जिंदगी की तरह बिखरे पड़े थे। तभी मीनल क्रोधित-सी कमरे में आकर बोली, "भाभी! अगर सिलाई नहीं आती, तो मनाकर दो। और कहीं ताकि इंतजाम हो। कह दो कि पेटीकोट तक सीना तुम्हें नहीं आता। देखो जरा इसे। यह पेटीकोट बनाया है, या लहंगा? न चुन्नटों में सफाई है, न कलियों में ढंग की तराश। इधर ये ब्लाउज सिलकर बेमन से पटक दिए हैं, जैसे राशन लाने के थैले हों! न बटन ठीक लगाए हैं, न सलमा। साड़ी पर मूंगिया सीपी कब टांकोगी?"

मुंह फुला कर एक सांस में वह यह फटकार बता गई...लेकिन लीला यों ही सिर झुकाए अपना काम करती रही। काई लगी नदी का रिसाव भला किसने देखा है! पगलाई हवा जब चट्टानों पर पछाड़ें खाती हैं, कौन देता है उसे संवेदना?

मीनल की साड़ी की भीनी खुशबू और जेवरों की झलमलाहट का असर जरूर उसकी शिथिल काया पर हुआ। थकी-सी एक नजर जाती मीना के अंचल पर अटक फिर झुक गई। जल्दी-जल्दी उंगलियां चल पड़ीं। एक घंटे में सब पर तुरपन, आध घंटे में बटन, फिर बैठेगी वह जमकर साड़ियों पर सीपियां, बेल और किंगड़ी टांकने के लिए।

उसे प्यास लगी। वह हाथ का काम छोड़ नीचे से सुराही लेने चल दी। जैसे ही रसोई के पास से गुजरी, कि रिश्ते की बुआजी और सास की बात-चीत की भनक उसे सुनाई पड़ी। बुआजी कह रही थीं, "अरी भौजी! जो सिलाई कर रही थी वही थी क्या प्रकाश की बहू?" सास की आवाज आई—"और नहीं तो क्या। मेरे तो प्रकाश के भाग फूट गए, जो यह पद्मिनी आई! कैसे-कैसे मंसूबे बांधा करता था बेचारा। ऐसी बहू लूंगा, वैसी लूंगा, और मिली यह। अरे, रंग भी सांवला भुगता जाता, पर नाक-नक्शा भी तो कुछ नहीं।"

वह बिना पानी पीए उलटे पैरों ऊपर आ गई। भीतर तक इतने घाव हो चुके हैं, कि अब इनकी टीस बर्दाश्त नहीं होती।

प्रकाश आंगन में लेटा इस चर्चा को सुन रहा था। जाने क्यों पहली बार उसे मां का उलाहना और बाहरी औरतों का लीला की बुराई करने-सुनने का चस्का पसंद नहीं आया। उसके मन में कचोटन-सी उठी। मां ने किसी काम से उसे रसोई में से आवाज दी, लेकिन उसने न जवाब दिया और न उठकर गया।

वह कई दिनों से खुली आंखों देख रहा था, कि सारे दिन लीला काम में पिसती है। सबको बिस्तर पर चाय देना, बर्तन धोना, खाना-बनाना, कपड़े धोना, सबके बच्चों को खिला-पिला कर तैयार करना और तब बचा-खुचा खाकर पेट भर लेना। रात को जाने कब तक मशीन पर सिर झुकाए काम करना, फिर भी मां-बहनें ताने कसती रहती हैं। हरेक से बुराई करती रहती हैं। क्यों भला? बहू लाई हैं या नौकरानी? घर की बहू की क्या यों इज्जत पीटी जाती है? सारा घर लीला की अवहेलना करता है और वह वीतरागी बनी सब कुछ सहन करती है। क्यों भला? क्या इसीलिए कि उसका पति भी उसकी उपेक्षा करता है? प्रकाश का मन बुरी तरह पीड़ा से मथ उठा। वह धीरे से उठ कर ऊपर आया।

घड़ी की सुइयां बारह पर पहुंचने की तैयारी कर रही थीं। खिड़की की जाली से झांक कर देखा कि वह चुपचाप उदास चेहरा लिए हरी साड़ी पर सितारे टांक रही थी। हाथों की कलाइयों में दो-दो साधारण कामकाज से बदरंग चूड़ियां पड़ी थीं।

प्रकाश को लगा कोई तेज कांटा उसके हृदय में चुभ गया है। उस झुके मासूम दयनीय चेहरे पर उसकी नजर जम गई। पूरे साल के बाद उसे वह चेहरा अनुपम सौंदर्य से दमकता नजर आया। उसका घमंडी पौरुष उसे धिक्कार उठा। अपनी ही दृष्टि में आज वह अत्यधिक स्वार्थी, कपटी, निर्दयी दिखाई दिया। वह झटपट बाहर घूमने निकल गया।

पर इतनी रात वह कहां जाए? सामने एक चबूतरे पर यों ही पैर टेक खड़ा रहा। उसका मन विकल हो लीला पर ही सोचने को आकुल हो कसमसा उठा था। सचमुच वह कितना स्वार्थी है! उसी ने इस पवित्र नारी को परित्यक्ता-सा बना डाला था। वह गरीब घर से आई थी, क्या इसलिये? यह दोष की भागी क्यों हो?

एक दिन भी वह उसके दु:ख को अपनी सांत्वना में नहीं समेट सका। एक दिन भी इस हारी-थकी नारी का मस्तक नहीं सहला सका। उसे कितने ही वे क्षण याद आए, जब लीला ने उससे कुछ कहना चाहा था और उसने रुखाई से टाल दिया था। इन शादी के क्षणों ने इस साधनामयी नारी का सही परिचय दिया है। कितनी मूक यह सहनशीला नारी। अपने में ही कितनी सिमटी-सी। असहाय-सी बेबस नारी। उसने अब तक इसे क्यों नहीं पहचाना।

इस घर में, इस घर के प्राणियों से उसी के कारण तो वह नाता जोड़े हुए सेवा करती है, वरना उसे क्या? और इस सब के बदले में उसने उसे क्या दिया? केवल भर्त्सना! उपेक्षा और अभद्रता। ताने-अपमान!

आज उसे वातावरण व्याकुल बनाने लगा। तभी कहीं बांसुरी पर कोई दर्दीला स्वर तैर उठा और होली का मादक मृदंग बाजार के नुक्कड़ पर बज उठा। वह तेजी से मुड़ा और फिर ऊपर आ गया। उसे लग रहा था जैसे कोई अदृश्य हाथ उसके कलेजे को खुरच रहा है?

वह धीरे से कमरे के दरवाजे पर आया। देखा, लीला के चारों ओर ब्लाउजों, साड़ियों और भी बहुत से कपड़ों-का ढेर लगा है। कुछ बन चुके थे, कुछ अधूरे थे। लीला नाजुक पतली उंगलियों में सुई यों ही पकड़े नींद से भरी पलकें झुका निर्जीव-सी कपड़ों की ढेरी पर झुकी सो गई थी। मामूली धोती। कुंकुम-रहित मस्तक। रूखे बाल। इधर-उधर उलझी पड़ी थीं जैसे उसकी भावनाएं। इस पर इतनी कठोरता! ऐसी निर्दयता! कितना भोला-कोमल मुख का सुषुप्त भाव था! जाने कितनी थकान, कितनी पीड़ा उन आंखों में कैद थी और उनको पैदा करने वाला वह स्वयं था...केवल वह अकेला...

लीला की उदासीनता का उतार-चढ़ाव उसके कंठ को अवरुद्ध कर गया। उसकी धड़कनों का एक-एक स्पंदन उसके स्पंदन से टकरा उठा। उसका पति भाव जाग उठा।

उसने बड़े स्नेह से उसके बालों में उंगली फिराई और अपने ओठों की कांपती जुंबिश में वह शबनमी स्वाति-सी छोटी बूंद पी ली, जो उसकी पलकों पर पहरा दिए चमक रही थी। लीला ने एक सुखद स्वप्न की कल्पना में धीरे से करवट बदली। एक फीकी किंतु निर्मल मुस्कान ओठों के कोनों को छूकर महक उठी।

प्रकाश ने धीरे से सुई अलग कर कपड़ों की ढेरी पर से लीला का शिथिल शरीर अपनी बांहों में भर पलंग पर बड़े यत्न और निष्ठा से सुलाया। इस अलौकिक हलचल में उसकी आंखें खुल गईं। वह बहु-प्रतिक्षित क्षण उसकी बांहों में झुका पड़ा था। उसका हृदय उछल पड़ा। चेहरा कुंकुमी हो उठा...कई मधुमास, कई चन्दन वन...कई कदली वन...ओह! यह जादुई इन्द्रजाल कहीं छिन्न-भिन्न न हो जाये...बच्चों की तरह मचल कर वह अपने बाहुत भरे सरोवर में समा गई...चिड़िया के डैनों के नीचे जैसे शिशु-सांसें सुरक्षित होकर गर्मानि लगती हैं, कुछ इसी प्रकार उसने प्रकाश के सीने में मुंह को डुबो दिया...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रेम, शादी, परिवार : बेबाक विचार पुरुषों के

प्रेम, विवाह और परिवार के बारे में पुरुष क्या सोचते हैं, इस सन्दर्भ में यहां प्रस्तुत हैं कुछ जाने-माने लोगों के विचार।

प्यार देह का रसायन शास्त्र है

—खुशवंत सिंह
(प्रसिद्ध पत्रकार, लेखक)

प्रखर और मुखर अभिव्यक्ति के लिए प्रख्यात लेखक पत्रकार श्री खुशवंत सिंह अपनी सोच और विचार में युवाओं से भी अधिक तरोताजा हैं। अपनी बेबाकी की वजह से वे हमेशा चर्चाओं में रहे हैं। खुशवंत जी से प्रेम, विवाह और परिवार के बारे में उनके विचार पूछे, तो तपाक से बोले—

"प्यार एक ऐसी विशुद्ध रासायनिक प्रक्रिया है जिसकी आधारभूमि देह है। दृष्टि आकर्षण का पहला बिंदु रंगरूप, नैन-नक्श यानी देहयष्टि ही है। बचपन में पड़ोसी लड़के-लड़की की प्रीति इसीलिए होती हैं। नजरें जिससे मिलती हैं उसी के इर्द गिर्द व्यक्ति का रोमांस, सारी रंगीनी मंडराती रहती है। पहले दृष्टि मिली, फिर देह,... यही प्यार है।

विवाह: "उफ! निहायत ही बकवास चीज है यह। बड़ी बेकार की संस्था है। लेकिन लोग विवाह करते हैं, क्योंकि रूमानियत भरे प्यार के इन रिश्तों पर समाज उंगली उठाता है, वह दबाव डालता है कि इन्हें परस्पर मिलने न दिया जाए। हमारा समाज अभी इस लायक नहीं हुआ कि इन अंतरंग क्षणों में बोये गये बीज को खुली हवा में पनपते दे। बिना विवाह के जन्म लिए बच्चों को समाज न स्वीकृति देता और न ही सुरक्षा। जिसे जन्म दिया हो उसकी सुरक्षा सबसे जरूरी है अन्यथा विवाह में कुछ धरा नहीं है। इसलिए विवाह करना पड़ता है इसके बिना और कोई चारा नहीं।

"विवाह एक ऐसा समझौता है जिसमें निजत्व मिटाकर दूसरे से तालमेल बिठाए रखना होता है। तालमेल मिल जाए तो अति उत्तम अन्यथा जिन्दगी भर यह समझौता ढोना होता है। ऐसे में अक्सर लोग या तो कल्पना में अपनी इच्छा आकांक्षाओं का निकास खोज लेते हैं या फिर वैवाहिक संबंधों के बाहर किसी और से संबंध जोड़ते हैं। जो ऐसा नहीं करते वे कुंठाग्रस्त जीवन जीते हैं।

परिवार: "परम्परा से चले आ रहे संयुक्त परिवार जिनमें मां अथवा पिता के हाथ में व्यवस्था की सारी बागडोर रहती है। सास-बहू को दबाती है, बाप बेटे पर हावी रहता है, शादी बच्चों को करनी है, रिश्ते मां-बाप तय करते हैं—मुझे कतई नापसन्द है। जहां व्यक्तित्व की स्वतंत्रता का हनन होता है। जहां अपनी जिन्दगी के फैसले बुजुर्गों के हाथों में थमाएं, सब दबे घुट कुढ़ते-खीझते रहते हैं, उसे मैं परिवार नहीं मानता। व्यक्तियों की खुशी के लिए परिवार जोड़ना चाहिए न कि परिवार की खुशी के लिए व्यक्तियों को जबरन जुड़े रहना चाहिए। मैं माता-पिता व बच्चों को छोटा सा संसार न्यूक्लीयर फेमिली को अच्छा समझता हूं।"

घर क्या हैं?: "मन की नैया जिस नौबन्ध से बंधे रहना चाहती हो, सारे जहां का समुन्दर नापने के बाद जिन्दगी जिस घाट लौट-पलट खुद आ टिके, वहीं घर है। कामकाजी जीवन की सारी उलझनें, परेशानियां दिन भर की सारी थकान जहां आ कर बिसर जाए, जहां आदमी रिलैक्स कर सके, वही घर है। ऐसे घर की खुशी के लिए कोई काम ऐसा न किया जाए, कुछ ऐसा न कहा जाए जिससे दूसरा हर्ट होता हो। चाहे जो करना पड़े, चाहे झूठ बोलना पड़े लेकिन परिवार में दूसरे के मन को कतई ठेस न पहुंचाई जाए। दूसरे के निजी मामलों में अनचाही पूछताछ व पड़ताल कभी नहीं करनी चाहिए। तभी घर की खुशी बरकरार रहती है।

"लेकिन हमारे यहां प्रेम के साथ विवाह का जो बंधन है, घर-परिवार की जो व्यवस्था है उसमें ऐसे दम्पती बहुत ही कम हैं जो एक दूसरे से पूर्ण संतुष्ट और सुखी हैं। देह और मन दोनों की पूर्ण परितृप्ति जहां घर में ही मिले जाय वहां और क्या चाहिए? प्यार की मेरी अपनी परिभाषा है: 'डिजायर टु शेअर द इनर लोनलीनैस व्हिच इज़ इन एवरी परसन' यानी हर किसी में मौजूद अर्न्तमन का अकेलापन बांटने की इच्छा ही प्रेम है। जिससे भीतर का यह एकाकीपन बांटा जा सके वहीं प्रिय है।"

—प्रस्तुतिः उमा पंत

प्रेम, विवाह और परिवार तीनों एक-दूसरे के पूरक हैं

—नरेन्द्र गोयल
(सुप्रसिद्ध निर्देशक)

नरेन्द्र गोयल युवा पीढ़ी के सशक्त निर्देशकों में से एक हैं। इस समय वह वीडियो फिल्मों के अलावा दूरदर्शन के लिए सीरियल तथा टेलीफिल्मों का भी निर्देशन कर रहे हैं। प्रेम, विवाह और परिवार के बारे में बात छिड़ने पर अपना मत कुछ यों प्रकट करते हैं:

"आप बिना प्रेम के कुछ भी कल्पना नहीं कर सकते। प्रेम को ताजिन्दगी अलग करके नहीं देख सकते चाहे विवाह पूर्व प्रेम हो या विवाहेतर। मैंने कई ऐसे लोग देखे हैं जिनका वैवाहिक जीवन ४० तक बड़ी ही मधुरता से बीता है, सुखी गृहस्थी रही है। लेकिन ४२ से ५० वर्ष की उम्र में अचानक पति-पत्नी में से कोई एक प्रेम की गिरफ्त में आ जाता है। ऐसी स्थिति में अगर दूसरा पक्ष होशियार न हुआ, स्थिति को सावधानी से न संभाले तो दो अलग-अलग परिवार, दाम्पत्य जीवन, बर्बादी और टूटन के कगार पर आ खड़े होते हैं।

"लेकिन मैं इस तरह के या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस प्रेम में कतई विश्वास नहीं रखता, जिसका गंभीर परिणाम दूसरों को भुगतना पड़ता है। आप मेरी इस बात को भले ही पोंगापंथी भरा क्यों न मान लें, लेकिन मेरा दृढ़ विश्वास है कि परिवार द्वारा तय की हुई शादियां ही सफल होती हैं। ऐसे दंपती में प्रेम के प्रति निष्ठा कहीं ज्यादा स्थायी होती है, क्योंकि इस तरह के प्रेम में दूसरे के प्रति समर्पण की निष्ठा अचानक या एकबारगी नहीं पैदा होती है, बल्कि साथ-साथ दाम्पत्य-जीवन जीते हुए, धीरे-धीरे उनका प्रेम पनपता है। अगर पति या पत्नी में से कोई भी किन्हीं कारणों से विवाहेतर प्रेम की डगर पर चला भी जाये, तो अंततः वापस वह घर ही लौटता या लौटती है।

"और इस लौटने का कारण है परिवार और बच्चे, क्योंकि पति या पत्नी को पता होता है कि उसकी अंतिम गति प्रेमिका या प्रेमी की बांहों में नहीं, परिवार में है। संयुक्त परिवार आज भी भारत में असफल नहीं हुए हैं। अलग-अलग घर, चूल्हा-चौका बना लेने के बावजूद वे अपने संयुक्त परिवार (माता-पिता, भाई-भाभी) से जुड़े रहते हैं। एक शहर में ही अलग-अलग घरों में रहने के बावजूद संयुक्त परिवार के प्रति उनकी यह निष्ठा सिर्फ परिवार के प्रति समर्पण के कारण है। परिवार के कल्याण के ही लिए एक दूसरे से जुड़े रहते हैं।"

सपनों का सौदागर

—आबिद सुरती

(प्रख्यात लेखक, चित्रकार, कार्टूनिस्ट)

मशहूर कार्टूनिस्ट आबिद सुरती प्रेम, शादी और परिवार पर अपने विचार खास अंदाज में प्रकट किये। उन्होंने अपनी जो कथा सुनाई, वहीं उनके अपने विचारों की झलक है:

प्यार: "कुंवारा था तब आजाद पंछी था, उड़ने के लिए पूरा आकाश था। कभी सोचता था प्यार

एक लड़की से करूंगा, ब्याह दूसरी से, बच्चे तीसरी और जब मौत आये तो फिर सिर चौथी की गोद में हो।

"जब पहला सपना सही उतरा तो यकीन हो गया कि बाकी तीन भी सही साबित होंगे। बात दरअसल यह हुई थी कि कॉलेज में भर्ती होने के सिर्फ तीन महीनों में कलकत्ते की एक लड़की राजधानी एक्सप्रेस की गति से मेरी जिंदगी में धंस आयी।

"यह रोमांस पांच साल तक बरकरार रहा। न इसमें कभी दरार पड़ी न छेद। हकीकत यह थी कि प्यार की शुरुआत के दिनों में मैंने स्पष्ट कर दिया था कि मैं प्यार को विवाह के बंधन में बांधना नहीं चाहता।

"वह मुस्करायी थी आबिद, फिर कहा था, 'तुमने मेरे मुंह की बात छीन ली,' किसी गुरु को गुरु मिल जाए उतनी खुशी मुझे हुई थी, नहले से दहला टकराया था फिर बात क्या थी। कालेज के दिन और रातें भी ऐसे बीत गये मानो अभी हमने एक दूसरे को जी भरकर देखा भी न हो।

"वह कलकत्ते लौट गयी। मैं एक ऐड एजेंसी में सलाहकार बन गया। पहला सपना पूर्ण होने का मुझे पूरा संतोष था। कभी-कभी हमारे बीच खत-किताबत हो जाती थी।

विवाह: "तभी बुजुर्गों ने मेरा दूसरा सपना पूरा करने का जिम्मा उठा लिया। मुझे दुख न हुआ। सिर्फ इसलिए कि मेरा मतलब शादी से था। अब लड़की मैं चुनूं या मेरा परिवार चुने, क्या फर्क पड़ता है। बस यही एक छोटी सी गलती मुझसे हो गई और मेरे बाकी दो सपने चकनाचूर हो गये।

"जिस दिन परिवार वालों ने मुझे लड़की की तस्वीर दिखलायी मैंने एक नजर डाल कर हां भर दी। वैसे देखने में वह बुरी न थी, चेहरे पर मुस्कान भी थी। उम्र में मुझसे पांच साल कम लग रही थी। शादी तय हो गयी।"

परिवार: "शादी हो भी गयी। जब पहली बार बीवी ने सवाल किया कि बस स्टाप पर मैं किससे बतिया रहा था तो मुझ पर बिजली टूट पड़ी। यह तो सिर्फ शुरुआत थी। रोजाना ऐसे ही दो-चार सवाल न जाने कहां से वह ढूंढ़ लाती थी और मैं किसी तरह बाल-बाल बच कर निकल जाता था। हमारी जिंदगी सिर्फ सवाल जवाब का पहेली बन कर रह गई।

"गलती मेरी ही थी। शादी से पहले मैंने अपने बाकी दो सपनों के बारे में स्पष्ट बता दिया होता तो यह नौबत भी नहीं आती। लेकिन तब काफी देर हो चुकी थी।

'एक गलती तो खुदा भी माफ कर देता है लेकिन दूसरी...तीसरी गलती का क्या। जब बीवी ने पहले बच्चे को जन्म दिया तो लगा कि मैं दलदल में कमर तक उतर गया हूं, दूसरा पैदा हुआ और गले तक धंस गया।

"शादी के बाद काफी दिनों तक मैं अपने तीसरे और चौथे सपने के बारे में कभी-कभी सोच लिया करता था। अब तो वे सपने, सपने में भी नहीं आते। उम्र बढ़ती जा रही है। बच्चे बड़े हो गये हैं। दलदल की सतह पर जो सिर नजर आता था, न जाने कहां गायब हो गया है, साथ रही सही उम्मीदें भी।"

—प्रस्तुति: बम्बई ब्यूरो

रजिस्ट्रेशन आफ न्यूज पेपर्स (सेन्ट्रल) नियम १९५६ के ८वें नियम के अन्तर्गत 'मनोरमा' नामक पत्रिका के स्वामित्व तथा अन्य विषयों के सम्बन्ध में प्रकाशित किया जाने वाला विवरण:

फार्म ४

१. प्रकाशन का स्थान	—१६६, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद।	
२. प्रकाशन का अवधिक्रम	—पाक्षिक।	
३. मुद्रक का नाम	—श्री वीरेन्द्रनाथ घोष।	
राष्ट्रीयता	—भारतीय।	
पता	—१६४, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद।	
४. प्रकाशक का नाम	—मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड।	
राष्ट्रीयता	—भारतीय।	
पता	—१६६, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद।	
५. सम्पादक का नाम	—श्री आलोक मित्र।	
राष्ट्रीयता	—भारतीय।	
पता	—१ ए, हाशिमपुर रोड, इलाहाबाद।	
६. उन शेयर होल्डरों के नाम और पते जिनके पास कुल पूंजी के १ प्रतिशत से अधिक के शेयर हैं:—	श्रीमती नन्दरानी मित्र, १ ए, हाशिमपुर रोड, इलाहाबाद।	
	श्री वीरेन्द्रनाथ घोष १६४, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद।	
	श्री आलोक मित्र, श्री अशोक मित्र, श्री दीपक मित्र, श्री मनमोहन मित्र	१ ए, हाशिमपुर रोड, इलाहाबाद।

मैं, वीरेन्द्रनाथ घोष, वास्ते मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड, यह घोषित करता हूं, कि ऊपर दिये गये विवरण, जहां तक मैं जानता हूं तथा मेरा विश्वास है, सत्य हैं।

प्रकाशक के हस्ताक्षर: वीरेन्द्रनाथ घोष

३१ मार्च, १९८९ वास्ते मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड, इलाहाबाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या पति भी सताये जा रहे हैं ?

महिलाओं द्वारा पुरुषों को सताए जाने की बात अजीब जरूर लगती है, पर यह सच है कि कई शहरों में इस उत्पीड़न से बचने के लिये पुरुष संगठन बनाए जा रहे हैं। लेकिन क्या सचमुच स्त्रियां पुरुषों को पीड़ित कर रही हैं? क्या वास्तव में स्त्रियों के अत्याचारों को रोकने के लिये पुरुष संगठनों की आवश्यकता है? प्रस्तुत है इस संदर्भ में समाज के विभिन्न वर्गों के पुरुष व महिलाओं से की गयी बातचीत।

हमारे सामाजिक ढांचे में पुरुष द्वारा स्त्री पर अत्याचार व अन्याय कोई नयी बात नहीं। आजादी के बाद स्त्री को सुरक्षा प्रदान करने व अन्याय से बचाने के लिए हमारे कानून में अनेक संशोधन करके कई नई धारायें जोड़ी गयीं। कुछ पुरुषों के संगठनों ने यह आरोप लगाया है कि महिलाओं को उनकी सुरक्षा के नाम पर बने कानून अनावश्यक रूप से प्रश्रय दे रहे हैं। हाल ही में अखिल भारतीय पत्नी अत्याचार विरोधी मोर्चा नामक संगठन ने तीस हजारी कोर्ट दिल्ली में एक सम्मेलन किया व मांग की कि विवाहित पुरुषों के सम्मान को बचाने के लिए कानून बनाना चाहिए

उनकी शिकायत है कि भारतीय दण्ड संहिता ४९८-ए (दहेज संबंधी कानून) का दुरुपयोग हो रहा है व झूठा आरोप लगाकर स्त्रियां अपने पति व उसके परिवार को तहस-नहस कर रही हैं।

१५ जुलाई १९८८ के समाचार पत्रों की सुर्खियों में यह खबर सबने पढ़ी होगी कि नरेश कुमार आनन्द नामक युवक ने अपनी सास व पत्नी से तंग आकर आत्महत्या कर ली। मृतक एक पत्र छोड़ गया था, जिसकी एक पंक्ति यह भी थी, "पुरुषों के लिए भारत में कोई सेल नहीं जो हमें सही न्याय दिलवा सके..."

क्या वास्तव में नारी सुरक्षा के नाम पर कानून का दुरुपयोग हो रहा है व पारिवारिक कलह बढ़ रहे हैं? क्या कानून का सहारा लेकर स्त्रियां पुरुषों को पीड़ित कर रही हैं? क्या वास्तव में स्त्री के अत्याचार को रोकने के लिए पुरुषों के संगठन की आवश्यकता है? इन प्रश्नों को लेकर हमने समाज के विभिन्न वर्गों के पुरुष व महिलाओं से बातचीत की।

महिला अत्याचार विरोधी संगठन एक सही कदम

—डा० योगेन्द्र महतो

डा० योगेन्द्र महतो भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान के कीट विज्ञान विभाग में वरिष्ठ वैज्ञानिक हैं। उनका कहना है हिन्दू मैरिज एक्ट पूर्ण रूप से स्त्री का पक्ष लेता है। इसे देखकर लगता है भारतीय संविधान

का समानता का आदर्श डगमगा गया है। यह कहना बिलकुल गलत है कि हमारे समाज में पुरुष स्त्री पर अत्याचार व अन्याय करता है। हमारे यहां तो स्त्री को पूजने की परम्परा चली आ रही है। इसके विपरीत आज स्त्रियां कानून की आड़ में पुरुषों को न सिर्फ आतंकित कर रही हैं, बल्कि उन पर अत्याचार भी करती हैं।

आज स्थिति यह है कि स्त्री के संकेत मात्र पर पति व उसके संबंधियों को बन्दी बना लिया जाता है। यह कहां का न्याय है? जब तक दोष साबित नहीं हो जाता स्त्री को भी बन्दी क्यों नहीं किया जाता? फिर पुरुष के निर्दोष साबित होने पर उस स्त्री को कड़ी सजा क्यों नहीं दी जाती, जिसने झूठा आरोप लगाकर उसका सम्मान मिटाया, उसकी शांति भंग की, समय तथा धन की बरबादी करवायी?

हमारा मेन्टिनेन्स कानून भी स्त्री को ही आर्थिक रूप से परिपुष्ट करके उसे मनमानी करने की छूट देता है। जो स्त्री अपने पति व परिवार के प्रति कर्तव्य नहीं निभा सकी, पुरुष क्यों उसे मेन्टिनेन्स दे?

डा० महतो के विचार से महिला अत्याचार विरोधी संगठन पुरुष को न्याय दिलाने की दिशा में उठा पहला सही कदम है। वह इसकी सदस्यता स्वीकार करने के पक्ष में हैं।

संगठन की बात जंचती नहीं

—सुश्री इरा झा

नवभारत टाइम्स की उप संपादिका सुश्री इरा झा का कहना है कि कानून भले ही महिलाओं के पक्ष में हो, मगर जागरूकता की कमी व सामाजिक ढांचे की बदौलत इसका फायदा उसे कतई नहीं मिलता। महिलाओं में जागरूकता हो, तो भी भारतीय कानूनी प्रक्रिया इतनी

लम्बी है कि वे गवाह जुटाने से लेकर फैसला होने तक की जहमत से घबराती हैं। उस पर अदालतों का नजरिया भी इस मामले में बड़ा संकुचित है। न्यायाधीश ऐसे मामलों में पुरुषों की ज्यादती से कहीं अधिक महिला के विद्रोह को महत्व देते हैं। लिहाजा तलाक के मामले में प्रताड़ित करने वाला पति मुंहफट पत्नी के आगे कमजोर समझा जाता है और उसे कानून का लाभ मिल जाता है। दहेज के मामलों में भी भले ही आरम्भिक कार्यवाही पुरुष के पक्ष में न हो, भारतीय परिवेश में पुरुष माहौल को अपने अनुकूल बना ही लेते हैं।

पत्नियों द्वारा पति को सताने के कुछ मामले जरूर हो सकते हैं और ऐसे मामलों में पूरी उदारता से पुरुषों का साथ दिया जाना चाहिए। मगर संगठन बनाने की बात जंचती नहीं। ऐसा संगठन महिलाओं पर होने वाले अत्याचारों से हमारा ध्यान नहीं हटा सकते। महिलाओं पर अत्याचार की रोकथाम सामाजिक जागृति से ही हो सकती है।

पुरुष संगठन की कोई आवश्यकता नहीं

—डॉ० श्रीमती विजय सेठी

पूसा इंस्टीट्यूट के फल संरक्षण व उद्यान विभाग की वैज्ञानिक डॉ०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

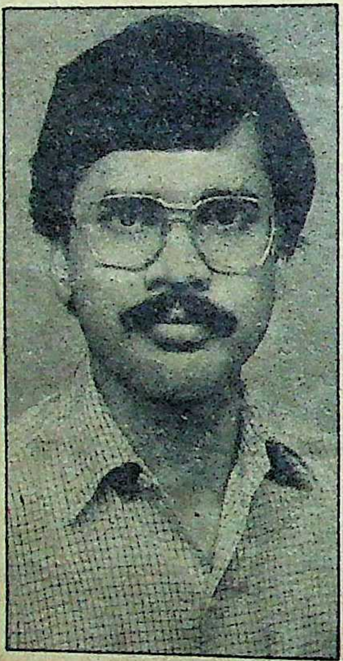
श्रीमती विजय सेठी कहती हैं, हमारे समाज में जहां हर जगह पुरुष का ही वर्चस्व है स्त्री पुरुष पर अत्याचार कर कैसे सकती है? स्त्रियों के एक सीमित वर्ग में जहां शिक्षा का प्रसार हुआ है व स्त्रियों में आत्मनिर्भरता है, थोड़ी बहुत जागरूकता जरूर आई है। स्त्री के अत्याचारी होने के इस आरोप के पीछे दरअसल स्त्री की आर्थिक स्वतंत्रता व स्वतंत्र अस्तित्व से पुरुष के अहं का टकराव है। यदि वास्तव में पुरुष पर झूठा इल्जाम लगाकर उसे सताया जा रहा है, तो उन्हें न्याय अवश्य मिलना चाहिए, पर प्रश्न यह है कि ऐसे लोगों की संख्या कितनी है? इस तरह के पुरुष संगठन की कोई आवश्यकता ही नहीं है। इससे नारी के प्रति होने वाले अत्याचारों से समाज का ध्यान हटेगा।

अपवादों के लिए संगठन बनाना व्यर्थ है

—महेश श्रीवास्तव

कानून के मर्मज्ञ श्री महेश श्रीवास्तव सुप्रीम कोर्ट के एडवोकेट हैं। उनका कहना है पुरुष की ज्यादतियों का शिकार महिलायें ही रही हैं जब यह ज्यादती सीमा का अतिक्रमण करने लगी तो कानून में संशोधन करना पड़ा ताकि महिलाओं को सुरक्षा व न्याय मिले। कई जगह स्त्री को ही समान अधिकार नहीं मिला है। हिन्दू उत्तराधिकार कानून की धारा २३ को ही देखिये। उत्तराधिकारी पुत्री को अपने पिता के मकान में रहने का हक है, बंटवारे या संपत्ति को बेचने का उसे हक नहीं मिला है। ४९८-ए दहेज की लालसा से होने वाले अत्याचार को रोकने की दिशा में पहला कदम है। यह सच नहीं कि इसका दुरुपयोग हो रहा है। यदि झूठा आरोप लगाया जाता है, तो व्यक्ति अपनी निर्दोषिता कोर्ट में साबित करे। कोर्ट तो पूर्वाग्रहों से ग्रस्त नहीं होता।

कानून बनने के बावजूद भी दहेज से संबंधित अत्याचार कम नहीं हो रहे हैं, क्योंकि सामाजिक सहयोग के बिना सिर्फ कानून बनाने मात्र से



ही सामाजिक बुराई दूर नहीं हो सकती। कितने ही ऐसे केस हैं जिनमें पति व ससुराल वालों के अत्याचार के कारण मरने वाली पत्नी अपने पति का नाम नहीं लेती, क्योंकि उसके पकड़े जाने पर व सजा होने पर स्त्री को अपने बच्चों की बरबादी का डर रहता है। पति-पत्नी के झगड़ों के कई केस ऐसे हैं, जहां बेटा अपनी मां के पक्ष में होता है। यदि पत्नी के अत्याचार का प्रश्न है, तो पुरुष को पुरुष यानि बेटे को पिता का साथ देना चाहिए। उनके विचार से महिला अत्याचार विरोधी संगठन की कोई आवश्यकता नहीं।

—प्रस्तुति: लक्ष्मी तिवारी

ऐसी बीवियां सामने आयें तो सही

—सुशीला वाधवानी

बम्बई की जानी-मानी सोशल वर्कर सुशीला वाधवानी पतियों को सताये जाने की बात सुनते ही चौंक पड़ती हैं, 'ओह नो, इंपॉसिबिल। भारत में भी पति अपनी बेचारी बीवियों द्वारा सताये जा सकते हैं, मैं इस बात को मान ही नहीं सकती। हां, यूरोप में ऐसा जरूर होता है। वहां पर पतियों के ढेर सारे संगठन हैं, जो उन्हें बीवियों के त्रास से बचाने के लिए हर तरह की लड़ाई लड़ते हैं। लेकिन हमारे यहां पर तो बीवियां मर्दों की इच्छानुसार संतानें जनती हैं, घर का सारा कामकाज करती हैं, और ऊपर से उनकी धौंस भी सुनती हैं। सिर्फ इसलिए कि वे आर्थिक और सामाजिक रूप से उन पर निर्भर जो होती हैं। ऐसे में बीवियों द्वारा पतियों को सताये जाने की बात एकदम गलत है। हां, हजार में एक-आध ऐसे केस हों, तो यह बहुत बड़ी बात नहीं। आखिर कुछ स्त्रियां तो ऐसी होनी ही चाहिए। मेरे विचार से उन्हें जरूर आगे आना चाहिए। इससे पतियों की मनोवृत्ति पर अंकुश लगेगा।

—बम्बई ब्यूरो

बड़े साहसी हैं दिल्ली के पति, जो...

—जावेद खान

जाने-माने मॉडल एवं हास्य अभिनेता जावेद खान कहते हैं—मैंने बचपन में एक धार्मिक फिल्म देखी थी, जिसमें पत्नी पीड़ित हास्य अभिनेता गाता है, 'मेरी पत्नी बहुत सताती है...' और उस गाने को सुनकर इतना मजा आया था कि बेचारे पतियों पर तब न केवल बहुत दया आयी थी, बल्कि तभी तय कर लिया था कि अब कुछ बनूंगा, लेकिन पति नहीं। अब पति नहीं बनना था तो हास्य अभिनेता बन गया।

आप कहती हैं कि स्त्री पर पुरुष ही अत्याचार करते हैं। मैं पूछता हूं कि क्या इस अत्याचार का कारण वह एक हद तक खुद नहीं है? वह कैसे बर्दाश्त करती है इस सबको, विद्रोह क्यों नहीं करती? शेर दिल कही जाने वाली लक्ष्मीबाई, रजिया सुल्तान, दुर्गावती आदि भी तो स्त्री ही थीं। स्त्री को सताने वाली उसकी सास, ननद, जेठानी क्या पुरुष हैं? बेचारे पुरुषों को तो हमेशा ही बदनाम किया जाता है अगर इतना हिम्मती होता पति, तो शहर-शहर में पति संघ अपने वजूद में होता, लेकिन जरूर दिल्ली के पति बड़े साहसी होंगे, जिन्होंने अपना संगठन बना लिया है। जहां तक मेरी बात है? अभी तक तो उस अनुभव से गुजरने का मौका ही नहीं मिला है।

जरा पति बन कर देखने तो दें

—मुकेश खन्ना

'महाभारत' सीरियल के भीष्म पितामह उर्फ मुकेश खन्ना उलटे हमीं से पूछ बैठते हैं—क्या सचमुच पुरुषों पर अत्याचार होता है? जब आप कह रही हैं तो जरूर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होता होगा। अभी तक तो मुझे पति बनने का सौभाग्य ही नहीं मिला कि जान पाऊं, पत्नियां कैसे अपने पतियों को सताती हैं। लेकिन एक बात जरूर

है कि यदि कोई स्त्री पुरुष द्वारा किये जा रहे अपने अपमान का बदला लेने पर उतारू हो जाये तो उसे ब्रह्मा भी नहीं रोक सकते। इसका एक उदाहरण मैं आपको 'महाभारत' से ही दूंगा। भीष्म अपने दोनों सौतेले भाइयों के लिए काशिराज की जिन तीन पुत्रियों अंबा, अंबिका तथा अंबालिका का अपहरण करते हैं, उसमें अंबा ही भीष्म की मौत का कारण बनती है। अपने प्रेमी द्वारा ठुकरा दिये जाने पर वह भगवान शिव को अपनी तपस्या द्वारा प्रसन्न कर भीष्म को मारने का वर मांगती है। शिव के यह समझाने पर कि भीष्म 'मृत्युवरण' का वरदान पा चुके हैं, वह अगले जन्म में उन्हें मारने का वरदान मांगती है। इस पर वह उसे अगले जन्म में महाराजा द्रुपद के घर शिखंडी के रूप में जन्म लेकर भीष्म की मृत्यु का कारण बनने का वरदान देते हैं। इसी तरह स्त्री जब-जब पुरुषों से पीड़ित हुई है, अगर उसने उसका प्रतिकार लेने की हिम्मत दिखलाई है तो वह हमेशा सफल हुई है।

अगर पत्नी नीतिकुशल और सहृदय हो, तो बेचारा पति क्यों सताया जायेगा भला? मैं तो ऐसी ही पत्नी से शादी करूंगा, ताकि पतियों के सगठन का सदस्य बनने की जरूरत न पड़े।

—प्रस्तुतिः मंजरी

अनुभव

आधुनिक मंथरा

बात को बहुत ध्यान से कान लगाकर सुनना और उसे बहुत तेजी के साथ प्रसारित करना कुछ महिलाओं की आदत होती है। सुनी बात को बढ़ा-चढ़ाकर कहना, तिल का ताड़ बनाना, गज को थान बना देना, अपनी तरफ से नमक-मिर्च मिलाना इन महिलाओं की आदत में शुमार होता है। यह कुटनी-वृत्ति, मंथरापन दो अच्छे मित्रों में गलतफहमी पैदा कर सकता है, किसी अफवाह को सच के रूप में प्रस्तुत कर सकता है और कभी किसी दिलचस्प विवाद को जन्म दे सकता है। ऐसी किसी आधुनिक मंथरा से संबधित कोई गुदगुदाने वाला प्रसंग यदि आपके पास हों तो फौरन हमें लिख भेजें—५०० से ८०० शब्दों के बीच। अनुभव भेजने की अंतिम तारीख ३० अप्रैल है।

—संपादक

"15 दिन में मैंने अपना पेट 4" कम किया"*

सौना सिस्टम-900 खास तौर पर तैयार किया गया एक ऐसा व्यायाम-प्रोग्राम है जो कम से कम कोशिश द्वारा कमर और पेट की चरबी पिघलाता है. अनोखे कमर-पट्टा और कुछ सरल वर्जिशों के जरिये आप अपने शरीर को बड़े आराम से सुडौल बना सकते हैं और यह सब आप कर सकेंगे अपने ही घर में।

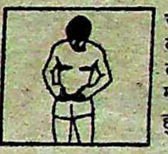
सौना सिस्टम-900 फालतू पानी को जबरन बाहर निकालकर और थुल थुलेपन को कम कर कई इंच मोटापा घटा देता है. फालतू चरबी घटने के साथ आपके कमर, पेट सुडौल और पुष्ट होते जाते है.

सौना सिस्टम-900 इतनी आश्चर्यजनक तेजी से काम करता है कि इसका इस्तेमाल शुरू करने के कुछ ही हफ्तों में आप शरीर में आये फर्क को सचमुच नाप सकते हैं.

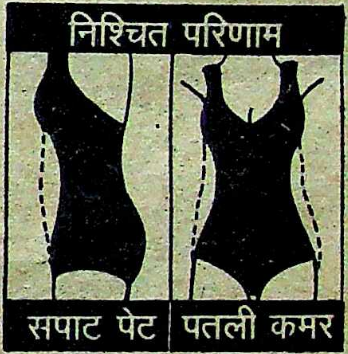
एक ऐसा आसान, आज़माया हुआ असरदार तरीका जो आपकी कमर पतली करे - वो भी आराम करते- करते!

सौना सिस्टम-900 से चित्र में दिखाई गई आसान सी वर्जिश कीजिए दिन में सिर्फ़ कुछ मिनट

सौना सिस्टम-900 को करीब 20 मिनट तक पहन रखिये-ऐसा करते समय आप आराम करें।



सौना सिस्टम-900 उतार दीजिए. आप अपनी कमर को पहले से मजबूत, सपाट और कसी हुई महसूस करेंगे



असर होने की गारंटी वरना आपके पैसे वापस!

सौना सिस्टम-900 को हमारी खास "घर में ही १४ दिन की आजमाइश" योजना के अंतर्गत बेहिचक आज़माइये. आजमाइश की अवधि में यदि आपको सौना सिस्टम-900 से पूरी तसल्ली न हो तो आप सारी सामग्री वापस कर दें और अपने पैसे (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लें. आपसे कोई सवाल नहीं पूछा जायेगा

मुफ्त — रोजाना की प्रगती मापने के लिए चर्बीमापक. इस्तेमाल करने के तरीके से सचित्र ब्यौरे सहित.

एस.सी.गुप्ता* (हैदराबाद)

बुलवर्कर प्रा. लि., 15 मैथ्यू रोड, बंबई-400 004.

आज ही यह कूपन भेज दीजिए.

बुलवर्कर प्रा. लि., 15 मैथ्यू रोड, बंबई-400 004.

कृपया मुझे सौना सिस्टम-900 घर में ही 14 दिनों की मुफ्त आजमाइश के लिए भेज दीजिए. अगर मै इसके नतीजों से पूर्णतया संतुष्ट नहीं हुआ तो आजमाइशी अवधि पूरी होने के पहले ही मैं सारी चीजें वापस लौटा दूंगा और अपना पैसा (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लूंगा. कोई सवाल-जवाब नही किये जायेंगे.

कृपया उचित चौकोर में ☑ सही का निशान लगायें

☐ रजिस्टर्ड पोस्ट पार्सल से भेजे. मै रु 196/- ड्राफ्ट/मा.पो.आ./मनी ऑर्डर नं. .... ता. .... से भेज रहा हू (बुलवर्कर प्रा.लि. को देय). MN-57

☐ वी.पी.पी. से भेजें. डिलीवरी मिलने पर मै डाकिये को रु 196/- देने का वादा करता हूं. SS-703-T

नाम : ....

पता ....

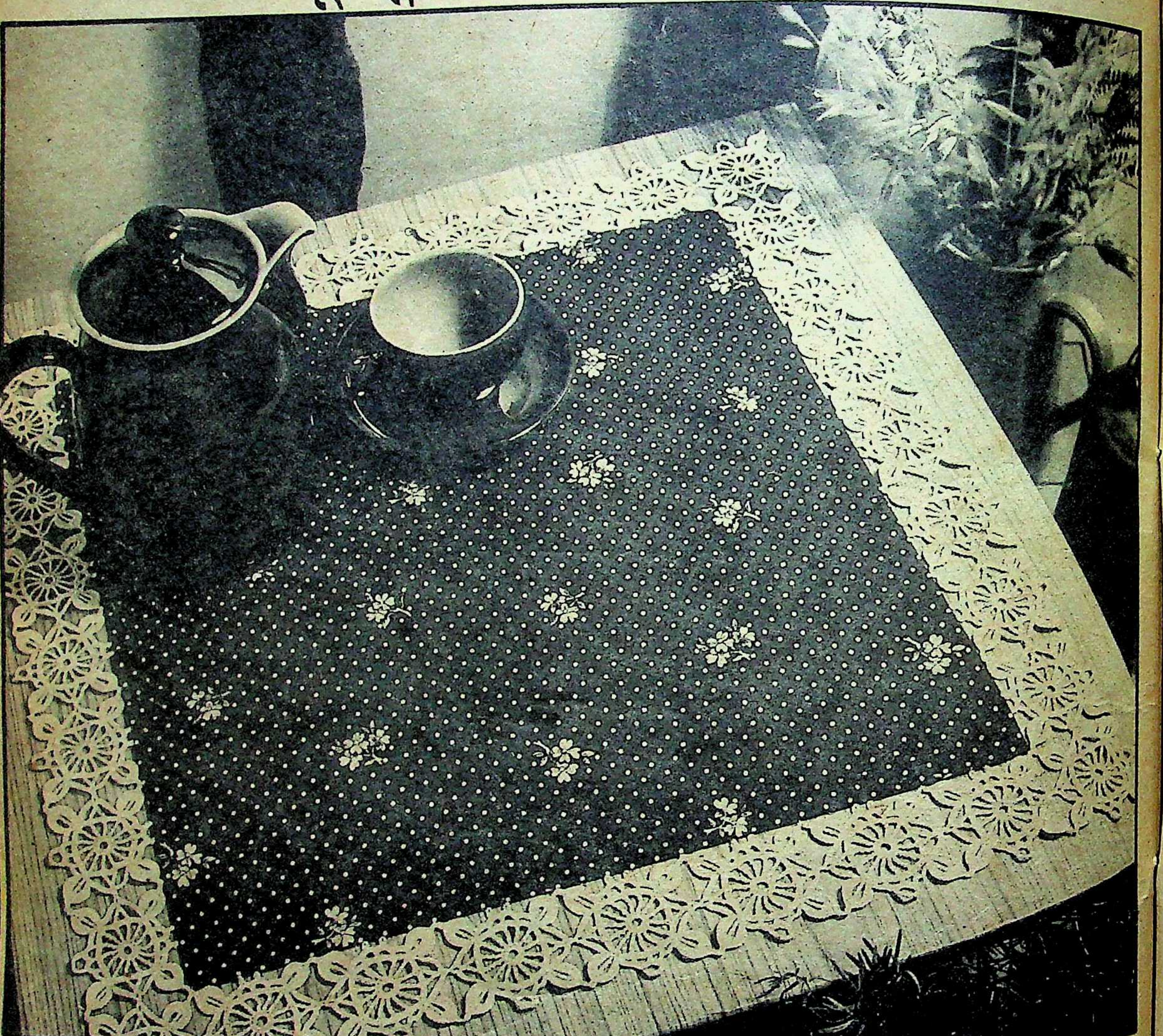
....

पिन : .... हस्ताक्षर ....

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खूबसूरत लेसवाला मेजपोश



किसी खास मेहमान के आने पर खूबसूरत लेसवाला यह मेजपोश बिछाइये और सभी की प्रशंसा पाइये। बनाने की सुगम विधि यहां प्रस्तुत है।

सामग्री: मदुरा कोट्स एंकर मर्सराइज्ड क्रोशिये का धागा २० नं० (२० ग्राम) वाले २ गोले मनपसंद रंग में, ३ नं० का स्टील क्रोशिया हुक, ५० सेमी० × ६१ सेमी० नाप का मेजपोश का कपड़ा व मदुरा कोट्स सुपरशीन धागा।

नोट: अपनी आवश्यकतानुसार गोले पर्याप्त मात्रा में एक साथ ही खरीदें। यदि आप ढीला बुनती हों तो अधिक पतले क्रोशिये का और अगर हाथ कसा हो तो अधिक मोटे क्रोशिये का प्रयोग कर सकती हैं।

खिचाव: मोटिफ की नाप, ६.१ सेमी० वर्गाकार।

नाप: लगभग ५५ सेमी० वर्गाकार।

संकेत: चे० चेन, स्लि०स्टि० स्लिप स्टिच, ड०क० डबल क्रोशिया,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हा०ट्रे० हाफ ट्रेबल, ट्रे० ट्रेबल, ड०ट्रे० डबल ट्रेबल, ट्रि०ट्रे० ट्रिपल ट्रेबल, लू० लूप, स्पे० स्पेस, पी० पीकॉट, दो० दोहराना।

पहली साइड: पहला मोटिफ: १० चे० बुनें और स्लि०स्टि० से जोड़ कर एक वृत्त बना लें।

पहली पंक्ति: वृत्त में १४ ड०क० बुनें, पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि० बुनें।

दूसरी पंक्ति: ८ चे०, * अगले ड०क० में १ ट्रि०ट्रे०, ३ चे०, चिह्न * से दो०, ८ चे० की पांचवीं चे० में १ स्लि०स्टि०।

तीसरी पंक्ति: स्लि०स्टि० वाले स्थान पर १ ड०क०, अगले स्पे० में ४ ड०क०, अगले ट्रि० में १ ड०क०, चिह्न * से दो०, अंत में १ ड०क० छोड़ दें, पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०।

चौथी पंक्ति: * ७ चे०, स्लि०स्टि० वाले स्थान पर १ ट्रि०ट्रे०, ७ चे० और १ स्लि०स्टि० बनायें, ९ चे०, ४ ड०क० छोड़ दें, अंतिम लू० हुक पर रखें और अगले ड०क० में १ ड०ट्रे० बनायें, ४ ड०क० छोड़ें और अगले ड०क० में १ ड०ट्रे० बनायें, धागा हुक पर लें और हुक पर के सभी लू० से एक साथ खींच लें (६ ड०क० पर संयुक्त ड०ट्रे० बनेगा), ९ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०ट्रे० में १ स्लि०स्टि०, ७ चे०, १ ट्रि०ट्रे०, ७ चे० और १ स्लि०स्टि० बनायें, (५ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०) ३ बार, ५ चे०, ५ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ स्लि०स्टि०, चिह्न * से एक बार और दो० और पहले स्लि०स्टि० पर ही अंतिम स्लि० स्टि० बनायें।

पांचवीं पंक्ति: अगले लू० में १ ड०क०, १ हा०ट्रे० और ७ ट्रे० बुनें, अगले ट्रि०ट्रे० में १ ट्रे० बुनें, ३ चे०, अंतिम ट्रे० में १ स्लि०स्टि० (एक ३ चे० का पी० बनेगा), अगले लू० में ७ ट्रे०, १ हा०ट्रे० और १ ड०क० बनायें, अगले लू० में ९ ड०क०, ३ चे०, अगले लू० में ९ ड०क०, अगले लू० में, १ ड०क०, १ हा०ट्रे० और ७ ट्रे० बनायें, अगले ट्रि०ट्रे० में १ ट्रे०, ३ चे० का पी०, अगले लू० में ७ ट्रे०, १ हा०ट्रे० और एक ड०क० बनायें, * (अगले लू० में ५ ड०क० दो बार बनायें, अगले लू० में ३ ड०क०, ८ चे०, हुक से लू० हटा लें और ५ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में हुक घुसाएं और गिराया हुआ लू० उठा लें, इस बने हुए लूप में ९ ड०क० बनायें, ८ चे० से पहले वाले अंतिम ड०क० में १ स्लि०स्टि०, उसी लू० में २ ड०क०, ५ ड०क० अगले लू० में, चिह्न * से * तक एक बार दो०, अगले लू० में ५ ड०क०, (अगले लू० में ३ ड०क० एक ५ चे०पी० और २ ड०क०) दो बार, अगले लू० में ५ ड०क०, पहले ड०क० में १ स्लि०स्टि०, धागा तोड़ दें।

दूसरा मोटिफ: चार पंक्तियां पहले मोटिफ की तरह बनायें।

पांचवीं पंक्ति: अगले लू० में १ ड०क० १ हा०ट्रे० और ७ ट्रे० बनायें, अगले ट्रि०ट्रे० में १ ट्रे०, १ चे०, पहले मोटिफ में बने अंतिम ३ चे० के पी० में १ ड०क०, १ चे०, दूसरे मोटिफ में अंतिम ट्रे० में १ स्लि०स्टि० (जोड़ने वाला पी० बनाएं) अगले लू० में ७ ट्रे० १ हा०ट्रे० और १ ड०क० बनायें, अगले लू० में ९ ड०क०, १ चे०, पहले मोटिफ के ३ चे०लू० में १ ड०क०, १ चे०, दूसरे मोटिफ के अगले लू० में ९ ड०क०, अगले लू० में १ ड०क० १ हा०ट्रे० और ७ ट्रे०, अगले ट्रि०ट्रे० में १ ट्रे०, पहले मोटिफ के पी० में एक और जोड़ने वाला पी० बनाएं, अगले लू० में ७ ट्रे० १ हा० ट्रे० और १ ड०क०, पहले मोटिफ के समान बनाएं।

इसी प्रकार जोड़ते हुए पांच मोटिफ और बनाएं।

कोने वाला मोटिफ: तीन पंक्तियां पहले मोटिफ के समान बुनें।

चौथी पंक्ति: ** ७ चे०, स्लि०स्टि० वाले स्थान पर १ ट्रि०ट्रे० ७ चे० और १ स्लि०स्टि०, ९ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ६ ड०क० पर जोड़ने वाला १ ड०ट्रे०, ९ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, * अगले ड०क० में १ स्लि०स्टि० ७ चे० १ ट्रि०ट्रे० ७ चे० और १ स्लि०स्टि०, (५चे०, ४ ड०क० छोड़ें, अगले ड०क० में १ ड०क०) ३ बार, ५ चे०, ४ ड०क० छोड़ें, चिह्न * से एक बार और दो०, अगले ड०क० में १ स्लि०स्टि०, चिह्न ** से पहले * तक दो०, पहले स्लि०स्टि० वाले स्थान पर १ स्लि०स्टि०।

पांचवीं पंक्ति: पहले के समान जोड़े गये मोटिफ की तरह पिछले मोटिफ से जोड़ें, * (अगले लू० में ५ ड०क०) दो बार, अगले लू० में ३ ड०क०, ८ चे०, हुक से लू० हटा दें, अंतिम ५ ड०क० छोड़ दें, अगले लू० में हुक घुसाएं और गिराया हुआ लू० उठा कर खींचें, अभी बनायें लू० में ९ ड०क०, ८ चे० से पहले बनाये अंतिम ड०क० में १ स्लि०स्टि०, उसी लू० में १ ड०क०, १ हा०ट्रे० और ७ ट्रे०, अगले ट्रि०ट्रे० में १ ट्रे०, ३ चे० का पी०, अगले लू० में ७ ट्रे० १ हा०ट्रे० और १ ड०क०, चिह्न * से एक बार और दो०, अगले लू० में ९ ड०क०, ३ चे०, अगले लू० में ९ ड०क०, प्रथम ड०क० के स्थान पर १ स्लि०स्टि०, धागा तोड़ दें।

दूसरा साइड: पहला मोटिफ: पहले मोटिफ की तरह ही बनायें। पांचवीं पंक्ति के ३ चे० के पी० द्वारा कोने वाले मोटिफ से जोड़ें और दूसरे मोटिफ की तरह पूरा करें। पहले साइड की तरह मोटिफ जोड़ते हुए ६ और मोटिफ बनायें। और कोने का मोटिफ बनाते हुए साइड पूरी करें। नम कपड़ा रख कर पिन लगाते हुए नाप के अनुसार तैयार कर लें। कपड़े में से ४७ सेमी० का वर्गाकार टुकड़ा काट लें और चारों तरफ से १.५ सेमी० किनारे मोड़कर तुरपन कर लें। क्रोशिये से बनी हुई किनारी सही स्थिति में रखकर चारों तरफ सिल दें।

—सौजन्य: मदुरा कोट्स

स्वाद को न बिगड़ने दें

यहां कुछ ऐसी काम की बातें बताई जा रही हैं, जिनकी ओर ध्यान देने पर खाने-पीने की आपकी कई वस्तुएं बिगड़ने या बेस्वाद होने से बच सकती हैं।

० बहुत से घरों में सब्जियों को स्वादिष्ट बनाने के लिए मसाला भूनते समय लहसुन भी डाला जाता है। इस संदर्भ में याद रखें कि पिसे लहसुन को कभी भी अधिक समय तक नहीं रखना चाहिए। उसे तुरन्त उपयोग में नहीं लाया जाए, तो वह खराब हो जाता है।

० आलू कभी भी धुले हुए नहीं खरीदने चाहिए। यदि जरूरत से ज्यादा हों तो घर पर भी धोकर नहीं रखने चाहिए। ऐसा करने से उनके जल्दी ही खराब होने का डर रहता है।

० भिण्डियों को काटने से पहले धोना चाहिए। काटकर धोने से उनमें लेस हो जायेगी और वे बेस्वाद हो जाएंगी।

० यदि सब्जी में खटाई डालनी हो तो कभी भी आरंभ में नहीं डालनी चाहिए। ऐसा करने से बर्तन का कसैलापन सब्जी में आ जाता है। आधी या उससे अधिक सब्जी गलने पर खटाई डालें तो यह भय नहीं रहेगा।

० आलू की सब्जी बनाते समय नमक अन्य मसालों के साथ कभी भी शुरू में नहीं डालना चाहिए। आलू गलने पर डालना चाहिए इससे सब्जी अधिक स्वादिष्ट बनती है।

० आलुओं को कभी काटकर नहीं उबालना चाहिए इससे उनकी पौष्टिकता कम हो जाती है।

० आप जब कस्टर्ड बनाना चाहें तो कभी भी उबला हुआ दूध प्रयोग में न लायें। इससे स्वाद कम हो जाता है। —बीना गुप्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

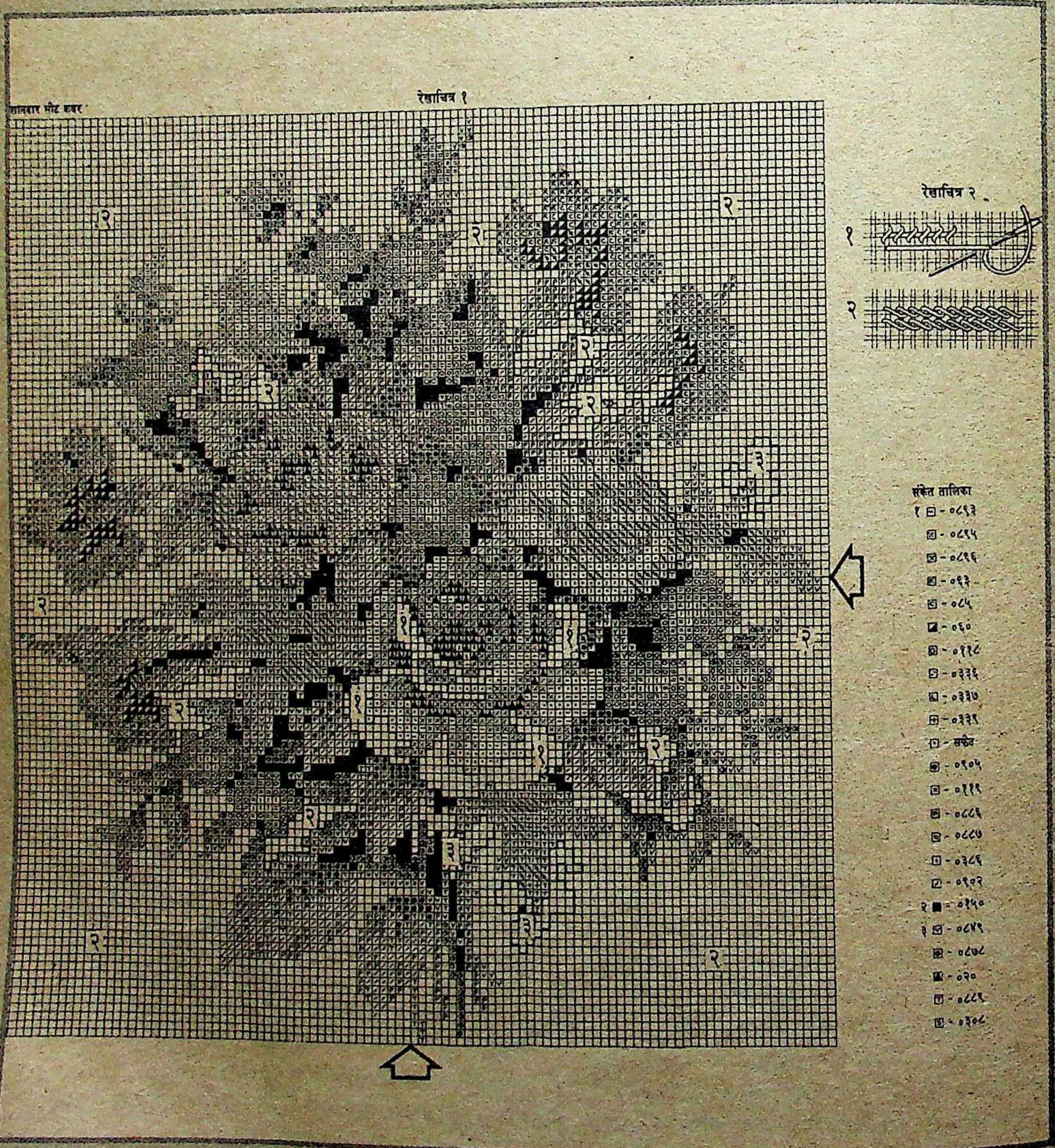
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शानदार सीट-कवर

गाढ़े रंग पर विभिन्न शोख रंगों से कढ़े फूल अत्यन्त सुंदर लगते हैं। ऐसे ही रंगों के संयोजन से बना यह नमूना कुर्सी की सीट पर बनाया गया है। इस नमूने का उपयोग आप अपनी इच्छानुसार अन्यत्र भी कर सकती हैं।

नाप: सीट का अगला किनारा ४६ सेमी०, पिछला किनारा ४२ सेमी० तथा आगे से पीछे तक की लम्बाई ४६ सेमी०।

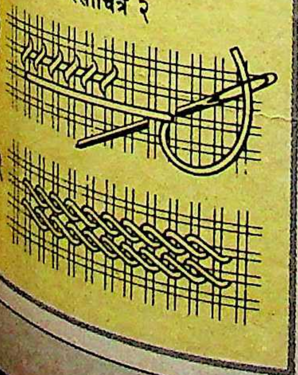
सामग्री: ७० सेमी० मदुरा कोट्स डबल थ्रेड टेपेस्ट्री कैनवस (कोड ई ४३१), ७२ सेमी० चौड़ा, १८ न० की टेपेस्ट्री नीडिल, एंकर वुडन हैंडलूम (टेपेस्ट्री फ्रेम), कढ़ाई के लिये मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैंडड



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रेखाचित्र २



काटन आर्ट ४६२५, ७७ लच्छियां ०१५०, ०६३, ०११८, ०८४६, ०८७८, ०९०२, ०८८९, ०८८६ न० की ३-३ लच्छियां, ०८९३, ०८९५, ०८५, ०७०, ०११९, ०८९६, ०२०, ०३३६, ०३३७, ०३३९ की दो-दो लच्छियां, ०३८६, ०८८७ और ०९०५ न० की एक-एक लच्छी, सफेद और ०३०८ न० की एक-एक लच्छी।

पूरी कढ़ाई लच्छी के ९ तारों से की जाएगी।

विधि: कैनवस को लम्बाई और चौड़ाई में आधा मोड़ कर कच्चे टांकों से मध्य भाग चिह्नित कर लें। नाप के अनुसार पेंसिल से चारों तरफ की आउट लाइन बना लें। फ्रेम पर कैनवस लगाकर किनारे चारों तरफ से टेप से चिपका कर कैनवस कस दें।

रेखाचित्र-१ में नमूने का पूरा भाग प्रदर्शित किया गया है। खाली तीर द्वारा नमूने का मध्य भाग दिखाया गया है। अतः यहां रेखाचित्र व संकेत-तालिका के अनुसार रंग लगाते हुए कढ़ाई आरम्भ करें। पूरी कढ़ाई ट्रेमड ग्रॉस पॉइन्ट स्टिच (रेखाचित्र-२ के आधार पर) से की जायेगी। कढ़ाई पूरी हो जाने पर कैनवस फ्रेम पर से हटा लें और कुर्सी के पैड पर रखकर सिल दें।

—सौजन्य: एंकर डिजाइन स्टूडियो, बंगलौर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

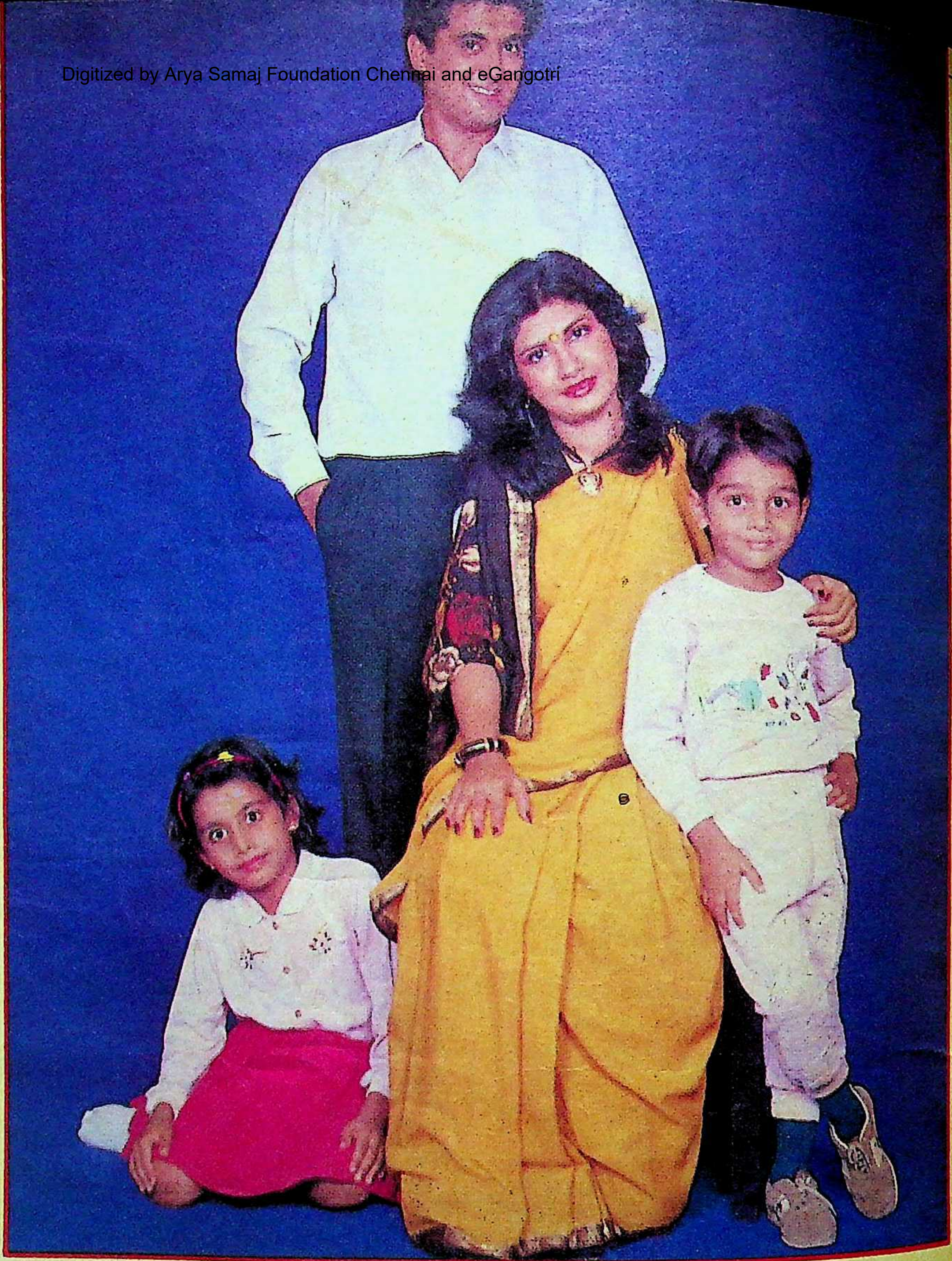
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"क्या है मम्मी?" तुनककर जब गीतू ने अपने कमरे से ही यह प्रश्न दागा, तो मम्मी बुरी तरह नाराज हो गयीं। किसी काम के लिए मम्मी गीतू को आवाज लगा रही थीं। एक-दो पुकारों को तो गीतू ने सुनकर भी अनसुना कर दिया, लेकिन जब तीसरी आवाज मम्मी ने जोर से लगायी तो अपने स्वर में भी तेजी लाते हुए गीतू ने प्रश्न किया था। साथ ही बड़बड़ायी भी, "ये मम्मी भी जब देखो कोई न कोई काम बताती ही रहती हैं, जैसे मैं इस घर की नौकर हूं।

उधर खाना जल्दी बनाने की हड़बड़ाहट में सब्जी कटवाने के लिए

परिवार एक टीम है

परिवार एक टीम है, परिवार का प्रत्येक सदस्य इस टीम का खिलाड़ी है। जिस प्रकार टीम की सफलता उसके खिलाड़ियों के सफल प्रदर्शन पर निर्भर करती है, उसी प्रकार परिवार की खुशहाली उसके सदस्यों की भूमिका पर निर्भर करती है। वे अपनी जिम्मेदारियों को जितनी अच्छी तरह निभाएंगे, परिवार का रूप उतना ही सुंदर होगा।



मम्मी उसे आवाज लगा रही थीं। बेटी के स्थान पर बेटी के कमरे से आये प्रश्न को सुनकर वे जल-भुन गयीं, 'अरे, औरों की बेटियां घर का तमाम काम करती हैं। लेकिन इसे तो काम करने के नाम से ही बुखार चढ़ आता है। जरा कुछ काम को कहा नहीं, कि इसका पारा सातवें आसमान चढ़ जाता है।'

प्रायः घरों में ऐसी शिकायत रहती है मां को बच्चों से और बच्चों को मां से। बच्चों का कहना है, 'मम्मी हरदम उनसे कोई न कोई काम करवाती रहती हैं। काम के अलावा हर समय दूसरी लड़कियों के उदाहरण देती हैं।' जबकि माता-पिता का कहना है, 'आजकल के बच्चे तो कुछ काम करना ही नहीं चाहते। कोई काम करना उन्हें तो अपनी शान के खिलाफ लगता है।

सच पूछा जाय तो परिवार के अंदर यह स्थिति ठीक नहीं। परिवार तो एक टीम है। परिवार में होनेवाले काम किसी एक व्यक्ति के न होकर, सभी के होते हैं। अगर बच्चे यह सोचने लगें कि वे काम क्यों करें और यही बात अगर मां भी सोच ले कि आखिर उसका अकेला पेट कितना खाता है, वह क्यों अकेली काम करे, और यही बात अगर पिता सोचने लगें कि उनका अकेले का खर्चा ही कितना है, वह क्यों पैसों के लिए ज्यादा मेहनत करें, तो परिवार का काम जहां का तहां रुक जायेगा। परिवार का काम सुचारु रूप से चलाने के लिए जरूरी है काम के बोझ से मुक्त होने के बजाय, उस बोझ को उठाने का प्रयास करना। जब परिवार का प्रत्येक सदस्य अपनी जिम्मेदारी समझकर काम करेगा, तो फिर तनाव की स्थिति नहीं आ सकती।

इण्टर कालेज में लाइब्रेरियन हैं विमलाजी। उनकी पन्द्रह वर्षीया पुत्री बरखा रात का पूरा खाना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पंखों पे चली आएं...ताज़ी ठंडी हवाएं!

ओरिएन्ट फॅन्स

ये ताज़ी हवाएं, जीवनभर आपकी हो जाएं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ

कीजिए ठोस आहार की आदर्श शुरुआत

४ महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है. उसे सेरेलॅक का अनूठा लाभ दीजिए.

पौष्टिकता का लाभ : सेरेलॅक का प्रत्येक आहार आपके शिशु की आवश्यकता के अनुसार सारे पौष्टिक तत्व प्रदान करता है — प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ़ैट, विटामिन तथा मिनरल. सभी पूरी तरह संतुलित.

स्वाद का लाभ : शिशुओं को सेरेलॅक का स्वाद बहुत भाता है.

समय का लाभ : सेरेलॅक पहले से ही पकाया हुआ है और इसमें दूध और चीनी मौजूद है. केवल इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए.

पसंद का लाभ : तीन तरह के सेरेलॅक में से आप अपनी पसंद का चुन सकती हैं.

कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को संतुलित पोषाहार मिले.

6 महीने से

4 महीने से

6 महीने से

मुफ़्त
सेरेलॅक बेबी केयर बुक
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली-110 008

Nestlé

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सेरेलॅक का वादा : स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अकेली ही बनाती है। शाम होते ही जैसे उसे खाना बनाने की चिंता हो जाती है। कभी सहेली के यहां जाती है तो शाम होते ही घर की राह लेती है। सहेली कितना भी रोके, वह नहीं रुकती, क्योंकि वह जानती है मम्मी कालेज से थककर घर लौटी होंगी। लेकिन बरखा के अंदर इतनी समझ स्वयं ही पैदा नहीं हो गयी। उसकी मम्मी हमेशा उसके काम की प्रशंसा करती हैं। उसके काम के महत्व को दर्शाती हैं।

बच्चों से काम करवाने का यह सबसे अच्छा तरीका है। लेकिन बहुत कम घरों में बरखा की मम्मी जैसी समझदार मांएं होती हैं। जबकि बरखा जैसी समझदार लड़की प्रायः हर घर में होती है। लेकिन अच्छे-अच्छे समझदार की समझदारी भी तब जवाब दे सकती है, जब उसके कामों को गौण समझकर दूसरों की बेटियों के काम को महत्व दिया जाय या हमेशा दूसरी लड़कियों के उदाहरण उसके सामने प्रस्तुत किये जाएं। बच्चों द्वारा किये गये छोटे-से-छोटे काम की सराहना अवश्य कीजिए। उनके द्वारा अच्छा काम करने पर उसे नजरअंदाज करना और बिगड़े काम का बखान करना तथा उसके लिए ताना देना ठीक नहीं।

बच्चों पर काम का बोझ क्यों?

"यार, तू तो बिलकुल दादी-अम्मा बन गयी।" तरु ने हंसते हुए भावना का मजाक उड़ाया। कॉलेज में फ्री पीरियड में फिल्म देखने का प्रोग्राम बन रहा था, इस पर उदास भावना ने कहा, "नहीं, नहीं, मुझे तो छुट्टी के बाद घर पहुंचना है। छोटे भाई को देखना है। मम्मी आफिस जाएंगी।" भावना की इसी जिम्मेदारी की सहेलियां मजाक उड़ा रही हैं।

यह सच है कि आज के जमाने में बच्चों के ऊपर काम का बोझ कुछ अधिक हो गया है। वाकई छोटे-छोटे बच्चों को दादी-अम्मां वाली भूमिका भी निभानी पड़ती है।

बच्चों के ऊपर जिम्मेदारी पड़ने का सबसे मुख्य कारण है परिवार का आकार छोटा हो जाना। पहले संयुक्त परिवार में दादी, ताई, चाची, बुआ की भीड़-भाड़ रहती थी। सब मिल-जुल कर काम कर लेते थे। लेकिन जब परिवार का आकार छोटा हो गया तो मजबूरन मां को बच्चों की सहायता लेनी पडती है। अब इसमें मम्मी का भी क्या दोष? आखिर कहां से लाये वह तमाम गृहस्थी के कामों से अकेले जूझने की शक्ति?

इसके साथ आज की औरत बाहर नौकरी भी करने लगी है। इसके कारण उसकी जिम्मेदारियां कुछ और बढ़ गयी हैं। बाहर नौकरी करने के बाद जब वह थकी-हारी घर लौटती है, तो ऐसे में अकेले फिर घर के कामों को करने की उसकी हिम्मत नहीं रहती। वह कामों में बच्चों के सहयोग की इच्छा करती है।

जब बच्चों से वह मदद मांगती है तो बच्चों को काम करना अखरता है। अपनी आज्ञा की अवहेलना होते देख उसे भी गुस्सा आता है। ऐसे में मां और बच्चों के बीच से तनाव की स्थिति जन्म लेती है। इस तनाव की स्थिति को अगर समझदारी से न सुलझाया जाय, तो तनाव की खाई गहरी होने लगती है। इसके लिए जरूरी है परिवार में टीम-भावना का जागृत होना।

मां-बच्चों के बीच तनाव का अन्य कारण

"तूने कड़ाही में इतना तेल क्यों डाला? पागल हो गयी है क्या? इतने सारे तेल में बनेगी सब्जी? तेरे ऊपर रसोई छोड़ दूं तो तू एक सप्ताह में ही रसोई का बजट चौपट करके रख देगी।" हेमा को ढेर सारे तेल में सब्जी बनाते देख मम्मी ने उसे डांट लगायी। चिढ़कर हेमा भी चिल्लायी, "आइंदा मुझे किसी काम के लिए मत कहना।"

अक्सर तनाव की स्थिति तब भी आती है, जब मां अपने ढंग से काम करवाना चाहती है और बच्चे अपने ढंग से काम करना पसंद करते हैं। ऐसी स्थिति में बच्चों को उसी तरह काम करना चाहिए, जैसा कि बड़े चाहते हैं। क्योंकि बड़े जो बातें कहते हैं, उनमें उनके अनुभव शामिल होते हैं।

सुविधानुसार काम कीजिए

सबेरे के समय जब सुमेधा अपनी पढ़ाई करती रहती, रोज ही मम्मी की आवाज कान में पड़ती, "सुमेधा बेटी, जरा दाल-चावल तो बीन देना।" सुमेधा झुंझलाकर आती और जल्दबाजी में काम निपटाकर चली जाती। खाते समय जब कंकड़ दांत से टकराते, तो मम्मी डांटतीं।

रोज की चख-चख से तंग आकर आखिर सुमेधा ने एक रास्ता निकाल ही लिया। कालेज से लौटने के बाद सुमेधा के पास ढेर सारा वक्त रहता है। सुबह के लिए दाल, चावल, सुमेधा उसी समय तसल्ली से बीन लेती है। अब न तो उसे ही दिक्कत होती है और न मम्मी को ही शिकायत का मौका मिलता है।

आदान-प्रदान का तरीका

"रीता, तू मेरे कपड़े में प्रेस कर देना, मैं तेरे कपड़े धो दूंगी।" छोटी बहन नीला ने कहा तो रीता फौरन तैयार हो गयी। अगर किसी काम को करते हुए मन भर जाए या उस काम को करने की इच्छा न हो रही हो तो अपने भाई, बहनों से काम का आदान-प्रदान समझदारी से किया जा सकता है।

अपनी स्थिति को समझें

"रीना की मम्मी तो उससे कभी कोई काम नहीं करवातीं। आप तो मुझसे सारा दिन काम करवाती हैं।" अर्चना ने नाराजगी से मम्मी से शिकायत की।

सहेलियों से तुलना करके कुंठाग्रस्त होना ठीक नहीं। आप और आपकी सहेली के परिवार में अंतर हो सकता है। हो सकता है सहेली का परिवार आपके परिवार से छोटा हो। परिवार छोटा होगा तो काम भी कम होगा। या यह भी संभव है कि सहेली की मम्मी आपकी मम्मी की तरह बाहर नौकरी न करती हों। ऐसे में निश्चय ही उनके पास घर का काम करने के लिए काफी समय होगा और उन्हें अपनी बेटी की सहायता

लेने की आवश्यकता न होती होगी। अतः अपनी स्थिति को ध्यान से देखकर उसे समझिये।

परिवार एक टीम है। परिवार का प्रत्येक सदस्य इस टीम का खिलाड़ी है। जिस प्रकार टीम की सफलता उसके खिलाड़ियों के सफल प्रदर्शन पर निर्भर करती है, उसी प्रकार परिवार की खुशहाली परिवार के सदस्यों की भूमिका पर निर्भर करती है। सदस्य अपनी-अपनी जिम्मेदारी को जितनी अच्छी तरह निभाएंगे, परिवार का रूप उतना ही सुंदर होगा।

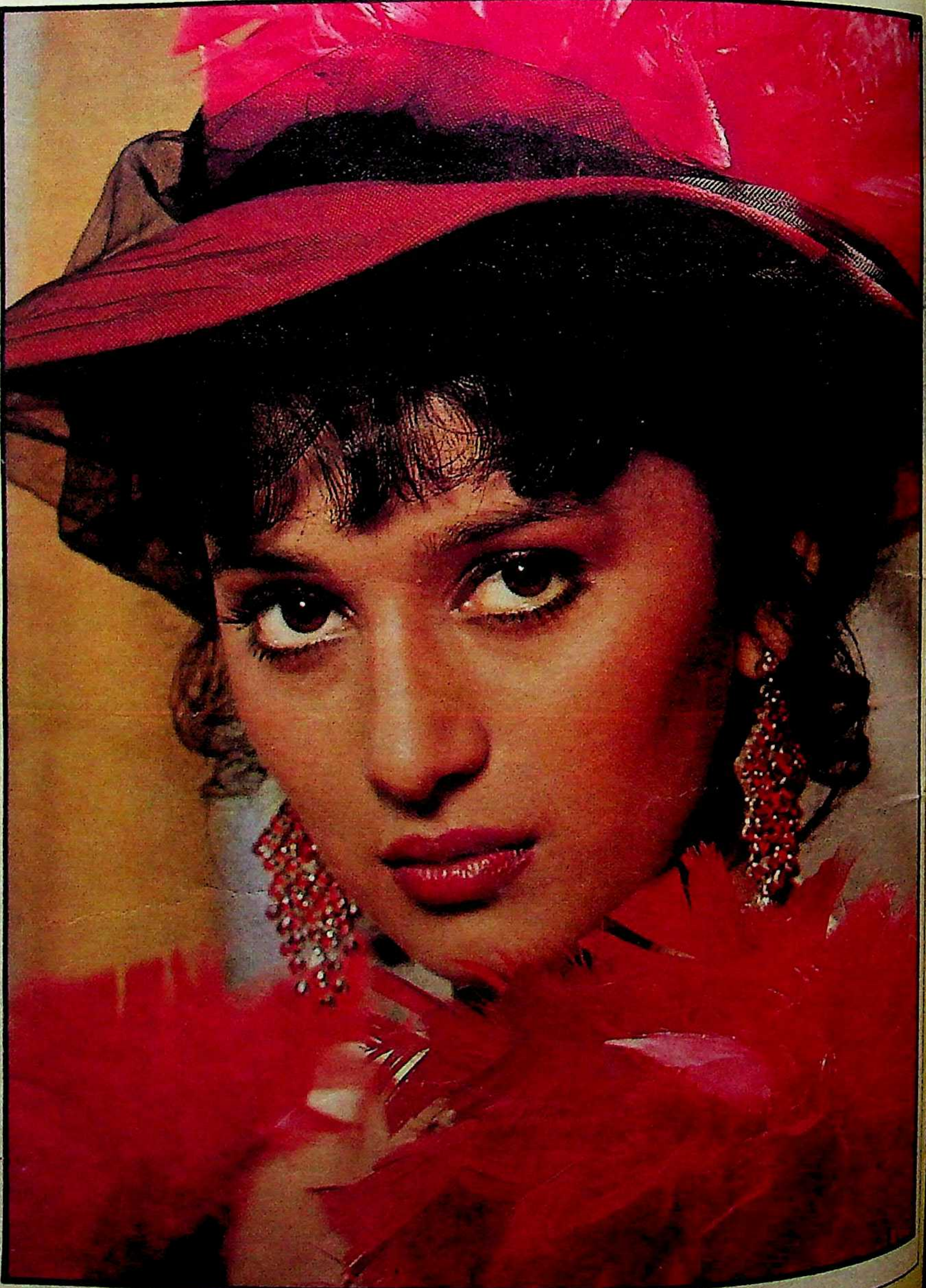
—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माधुरी दीक्षित : सफलता की ओर बढ़ते कदम

माधुरी वर्ष १९८८ की सबसे चर्चित अभिनेत्री रही है और जैसी फिल्में इस वक्त उसके पास हैं, उनसे लगता है कि यह वर्ष भी उसी का होगा।



छाया: तैयब बादशाह

माधुरी की हाल में ही तीन फिल्में प्रदर्शित हुई हैं और तीनों ही फिल्मों में अभिनय के लिए उसे वाहवाही मिली है। फीरोज खान की फिल्म 'दयावान' बॉक्स आफिस पर सफलता नहीं हासिल कर सकी, परन्तु माधुरी दीक्षित के अभिनय को लोगों ने सराहा, हालांकि उनकी भूमिका अधिक लम्बी नहीं थी। दूसरी फिल्म 'तेजाब' सफल भी रही और इसने साबित कर दिया कि माधुरी में ग्लैमर के साथ अभिनय क्षमता भी है। तीसरी फिल्म 'राम-लखन' में उसके करने के लिए कुछ खास नहीं था, लेकिन जितना भी काम उसने किया है, उससे डिंपल की अपेक्षा बाजी माधुरी के हाथ लगी है। इसीलिए १९८८ की सभी अभिनेत्रियों में सबसे ज्यादा चर्चित माधुरी दीक्षित ही रही।

इस समय माधुरी के पास अधिकांश फिल्में बड़े-बड़े बैनरों की हैं, जिनमें वह बड़े-बड़े कलाकारों के साथ काम कर रही है। जैसे—टीनू आनंद की फिल्म 'महासंग्राम' में वह अमिताभ बच्चन के साथ है तो फीरोज खान की 'यलगार' में विनोद खन्ना के साथ। बोनी कपूर की 'हिफाजत' व 'बजरंगी' में उसका हीरो अनिल कपूर है तो 'पापी देवता' में वह जीतेन्द्र और 'इलाका' में मिथुन चक्रवर्ती के साथ काम कर रही है।

माधुरी की एक खासियत है—जो निर्देशक और कलाकार उसके साथ एक बार काम कर लेता है, उसके साथ दूसरी फिल्मों में भी जरूर काम करना पसंद करता है। अनिल कपूर उसके नाम की सिफारिश करते हैं, तो विनोद खन्ना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी उसके साथ काम करने को फौरन तैयार हो जाते हैं।

अपनी भूमिकाओं से संतुष्ट

जहां तक कैरियर का सवाल है अब माधुरी अपनी भूमिकाओं से संतुष्ट है। फिल्मों के चयन के बारे में उनका कहना है, "हिन्दी फिल्मों की स्क्रिप्ट पढ़ना व्यर्थ है। कोई भी अंत तक उस पर कायम नहीं रहता। वह तो ट्रेंड के अनुसार बदलती रहती है, अतः स्क्रिप्ट के बारे में पसंदगी नापसंदगी से क्या फायदा। मैं केवल अपनी भूमिका समझ लेती हूं, बाकी निर्देशक पर छोड़ देती हूं।"

भूमिका के अतिरिक्त माधुरी को अपनी ड्रेसेज पर भी एतराज नहीं है। आजकल जब फिल्मों में बदन दिखाऊ पोशाकों पर अधिक जोर है तो क्या वह भी इस प्रकार की वेशभूषा पहनने के लिए आसानी से तैयार हो जाती है या सजग रहती है अपने परिधानों के प्रति? "मैं अपना शरीर प्रदर्शन फालतू में कतई नहीं कर सकती। लेकिन यदि निर्देशक उस भूमिका के लिए आवश्यक समझता है, तो मुझे करना ही पड़ेगा। जब मैंने अभिनय को कैरियर के रूप में चुना है तो मेरे पसंद करने या न करने का सवाल ही नहीं उठता। मैं इस बात को लेकर तो नहीं बैठ सकती कि मेरी पसंद के अनुसार ही भूमिका आये तो मैं करूं। फिर तो मैं इंतजार में ही बैठी रह जाऊंगी। हां, मैं केवल शरीर प्रदर्शन करने के लिए ही कपड़े उतारूं, ऐसा नहीं करूंगी। जहां तक स्वीमिंग कास्ट्यूम का सवाल है, उसके लिए मुझे कोई एतराज नहीं।"

माधुरी थोड़ी देर के लिए कहीं खो-सी जाती है, फिर आगे कहती है, "आप बतला सकती हैं कि आजकल भला कितनी फिल्में बनती हैं, जिनमें स्त्री की साफ-सुथरी इमेज वाली भूमिकाएं होती हैं? सारा सिस्टम ही बदल चुका है। हिंसाप्रधान फिल्मों की भरमार-सी हो आयी है। हीरोइन का किरदार होता ही कितना है? अब उसे तो सिर्फ दर्शकों के मनोरंजन के लिए ही रखा जाता है। ऐसे में आप अभिनेत्रियों को क्यों दोषी ठहराती हैं?"

विनोद खन्ना एवं माधुरी दीक्षित फिल्म 'दयावान' में

पहली फिल्म

जब राजश्री प्रोडक्शन ने अपनी फिल्म 'अबोध' के लिए माधुरी को साइन किया था, तो लोगों का ध्यान उसकी तरफ गया ही नहीं था। फिल्म आयी और चली भी गयी। खूबसूरत होने के बावजूद किसी को भी उसमें ऐसा आकर्षण तब महसूस नहीं हो सका, जो स्टार वैल्यू के लिए एक अभिनेत्री में जरूरी होता है। परन्तु निर्माता-निर्देशक सुभाष घई ने उसे न केवल सशक्त अभिनेत्री का खिताब दे डाला, बल्कि अपनी फिल्म 'कर्मा' में एक छोटी भूमिका भी दे दी। अब उन्होंने उसमें क्या देखा यह तो वे ही बतला सकते हैं, लेकिन स्टार सिस्टम ने माधुरी को शुरू में ही हानि पहुंचायी। फिल्म की हीरोइन श्रीदेवी थी। उसमें दिलीप कुमार, अनिल कपूर, नसीरुद्दीन शाह जैसे बड़े-बड़े नाम भी थे, फलतः फ़िल्म जैसे-जैसे बनती गयी, उनकी भूमिकाएं बढ़ती गयीं और माधुरी की भूमिका छोटी होते-होते एक्स्ट्रानुमा ही रह गयी। हां, इसी दौरान उसके गॉड फादर सुभाष घई ने अपने ही प्रोडक्शन की एक दूसरी फिल्म 'उत्तर-दक्षिण' में उसे मुख्य भूमिका देकर 'कर्मा' का खमियाजा पूरा कर दिया।

'कर्मा' के दौरान वह अनिल कपूर के संपर्क में आयी। उससे प्रभावित अनिल कपूर ने हर तरह से उसकी मदद की। निर्माताओं-निर्देशकों से उसे अपने साथ फिल्मों में लेने की सिफारिश ही नहीं की, अपनी खुद की एक फिल्म में उसे नायिका की भूमिका भी दे दी। इसके साथ ही अपने सेक्रेटरी को उसका काम देखने के लिए नियुक्त कर दिया। यही कारण था कि फिल्म इंडस्ट्री में इन दोनों के संबंधों को लेकर अफेयर की चर्चाएं शुरू हो गयीं।

सुभाष घई और अनिल कपूर ने ही माधुरी की सबसे अधिक मदद की है। इसे माधुरी स्वीकार भी करती है। "सुभाष घई ने मुझे नया जीवन दिया है। वरना मैं एक जैसी भूमिकाओं में ही उलझ कर रह जाती। वे ही मुझे अनिश्चितता के भंवर से उबार कर बाहर लाये और अलग-अलग प्रकार की भूमिकाएं दीं।" लेकिन दूसरी तरफ माधुरी का यह भी कहना है, "मुझे जो फिल्में मिली हैं, वे किसी के प्रोमोट करने के कारण ही नहीं, मेरे काम करने का अपने तरीके, मेरे व्यवहार के कारण भी मिली हैं। इंडस्ट्री में सभी लोग जानते हैं कि मैं काम को सीरयसली लेती हूं। मैं निर्माता-निर्देशकों को परेशान नहीं करती। अपने साथी कलाकारों को इंतजार नहीं कराती। मैं अनुशासन को महत्वपूर्ण मानती हूं। जो मुझे साइन करते हैं, उन्होंने मुझमें कुछ देखा है, वरना कोई व्यर्थ में अपना पैसा नहीं लगाता।"

माधुरी को मधुबाला और नर्गिस खासतौर पर पसंद हैं। अभिनेताओं में वह सुरैया की तरह ग्रेगरी पैक की जबरदस्त फैन है।

माधुरी को अभी तो अपना कैरियर बनाना है इसलिए इस वक्त वह अपना पूरा ध्यान इसी ओर केन्द्रित किये हुए है। विवाह का भी उसका इरादा है, लेकिन विवाहित पुरुषों से विवाह करनेवाली अभिनेत्रियों की तरह दूसरी औरत बनना वह कतई पसंद नहीं करती। विवाहेतर प्रेम संबंध के वह बिलकुल खिलाफ है।

माधुरी को डॉक्टरी के पेशे से बहुत लगाव है।। यदि वह अभिनेत्री न बनती, तो शायद डॉक्टर बन जाती। "इस जन्म में तो मैं डॉक्टर नहीं बन सकी, परन्तु अगले जन्म में, यदि अगला जन्म होता है, तो मैं डॉक्टर ही बनना पसंद करूंगी," माधुरी कहती है।

अभिनय के अलावा उसे कथक नृत्य का बेहद शौक है। वह नृत्य को अपना पहला शौक मानती है। रंगों में उसे सुनहरा पीला रंग सबसे अधिक पसंद है। काला, सफेद और मोव रंग भी उसे भाता है। परिधानों में उसे सभी भारतीय परिधान पसंद हैं, लेकिन साड़ी उसे सबसे अधिक भाती है।

—बम्बई ब्यूरो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

थोड़ी-सी बेवफाई तो हमेशा की जुदाई क्यों?

पति-पत्नी एक-दूसरे के लिए ताज़िंदगी वफादार बने रहने की कसम खाते हैं। फिर क्यों पति या पत्नी बेवफा हो जाते हैं? ऐसी बेवफाई की स्थिति में क्या किया जाए?

"तुम्हारा मुंह तो अभी भी फूला हुआ है, अरे भई बात क्या है, सुबह तो पूछ न पाया, चलो, अब बताओ।" दफ्तर से लौटकर, कपड़े बदलकर दीवान पर अधलेटे होकर, पत्नी के द्वारा सामने रखे चाय-नाश्ते को उदरस्थ करते हुए रवि ने पत्नी रूमा से पूछा। सुबह से ही या कहो तो रात से ही रूमा बेहद उदास दिख रही थी। "कुछ नहीं।" रूमा ने ठण्डा-सा उत्तर दिया, लेकिन पत्नी को अच्छी तरह जाननेवाला रवि संतुष्ट न हुआ और उसने लपक कर रूमा को पकड़कर दीवान पर बैठाया और कहा, "नो सस्पेंस डार्लिंग, (अब रहस्यमयी न बनो)। बताओ न, क्या बात है?" इतना सुनते ही रूमा की आंखों से आंसू टपकने लगे। "ओ माय गॉड, जरूर कोई सीरियस बात है, अच्छा अब झटपट बताओ" रवि ने अब सचमुच चिंतातुर होकर कहा।

"कल...चपरासी...तुम्हारा कोट वापस कर गया था..." रूमा ने अटकते हुए कहा।

"तो?" रवि ने भृकुटि तानकर पूछा।

"उसके 'लेपल' (सामने की पट्टी) पर...एक बिंदी चिपकी..थी" सिसकती रूमा आगे न बोल सकी।

"बिंदी? अच्छा माथे की बिंदी ही थी, न एटम बम तो नहीं।" अब रवि मुस्कराया, "तो इसमें रोने की क्या बात है।" उसने पूछा?

"नहीं, इसमें तो खुशी मनाने की बात है न? कोट पर पत्नी के अलावा किसकी बिंदी थी वह? कल ही सुबह तुमने उसे पहना था और मेरी बिंदी तब भी थी, और अब भी है। किसकी बिंदी थी, बताओ? झूठे कहीं के।" इस बार रोना भूलकर रूमा ने कड़कती आवाज में पूछा।

एक क्षण रवि उसके तमतमाये चेहरे को देखता रहा, फिर ठहाका लगाकर बोला, "अरे यू सिली, ओल्ड फूल। वह बिंदी मिसेज खन्ना की हो सकती है। दफ्तर में काम करती हैं, ५० की हैं, उन्हें कल जूड़ी चढ़ी तो मैं ही दो स्वेटर और कोट पहने था, इसलिए मैंने अपना कोट उतारकर उन्हें दिया। वही कोट कल रामभजन लेकर आया था। वाह! वाह, ह्वॉट ए क्लासिक (क्या बात है) कोट पर बिंदी...और मेमसाहब रो रही हैं। अपने शरीफ शौहर को बेवफा समझ रही हैं, हा! हा! हा!" और इस बार एक नहीं दो ठहाके गूंज गये। शुक्र है, यहां तो पति की बेवफाई साबित न हो सकी, लेकिन सोचिये कि जहां वह एक सच्चाई हो और साबित भी हो जाये, वहां एक वफादार पत्नी क्या करे? घुटकर रह जाये या तब तक सवाल पूछती रहे जब तक कि पति त्रस्त होकर सच्चाई न उगल दे। या पति की चुपचाप जासूसी करे और जुर्म साबित हो जाने पर उससे अलग हो जाये या तलाक ले ले? इन सवालों का जवाब हम बाद में देंगे, लेकिन पहले इस पर विचार करेंगे कि बेवफाई के कितने रंग, कितने रूप होते हैं और पति या पत्नी एक-दूसरे को धोखा कब देते हैं? किसी अपरिपक्व पत्नी की दृष्टि से देखिए, तो इसकी एक लम्बी सूची बन जाये। उसकी नजर में तो पत्नी के अलावा किसी दूसरे के प्रति तनिक भी सौहार्द्र बेवफाई है। पति यदि अपनी मां की इज्जत करता है, बहन से लगाव रखता है, भाभी से हलकी छेड़खानी करता है, मोहल्ले-पड़ोस की किसी महिला के सच्चे 'टैलेन्ट' की सच्ची तारीफ करता है, तो वह बेवफा है। ऐसी पत्नी चाहती है, कि उसका पति जंगल की बेल या तकिए के खोल की तरह बस उसी के अस्तित्व से लिपटा रहे, जो असंभव है। ऐसी पत्नी को पड़ोस की किशोरी जो उसके पति को अंकल कहती है, खतरे की घण्टी मालूम हो सकती है या फिर घर की जवान आया या महरी भी, अपनी सगी बहन या भाभी को भी वह शक की निगाह से देख सकती है। खैर ऐसी शक्की मिजाज औरत के लिए शक के मामले में आकाश भी अंतिम सीमा नहीं। इनका मस्तिष्क पूर्वाग्रह से ग्रसित रहता है। इनकी अति का परिणाम यह भी हो सकता है, कि इनकी चुटीली निगाहों के दंश सहता अच्छा-भला पति कभी झल्लाकर बेवफाई पर भी उतर सकता है।

इसके विपरीत वे पति भी होते हैं, जो वास्तव में बेवफा हैं, शादी के बाद भी पूर्व प्रेमिका से देह संबंध कायम रखते हैं, दफ्तर की सहयोगी से दोस्ती गांठे रहते हैं। बॉस अगर महिला हुई और उम्र में बड़ी भी तो भी बढ़ावा मिलने पर उनसे भी आशनाई हो सकती है, अध्यापक हुए तो अपनी छात्रा से और डॉक्टर हुए तो नर्स से याराना हो सकता है, या फिर महज नये अनुभव के लिए किसी कॉलगर्ल से, या फिर वेश्या से भी कुछ दिन संपर्क स्थापित किया जा सकता है। बेवफाई के लिए उम्र, सामाजिक स्तर या जांत-पांत का ढकोसला आड़े नहीं आता। न जाने कितने नवाब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और राजा-महराजा खुले रूप में या चोरी-छुपे अपनी ही किसी लौंडी या नौकरानी या कहारन से आजीवन बंधे रहे, कब्र में पांव लटकते रहे पर ये बेवफा पति अपनी माशूका के लिए बावफा बने रहे। घर में, महल में, हरम में, एक से एक भुवनमोहिनी बेगमात और रानियां बैठी रहीं, पर वे बेवफाई करते रहे।

हां, जहां स्वयं पत्नी की रजामंदी से वे किसी और औरत की ओर झुके तो न पत्नी ने, न समाज ने इस काम को बेवफाई का नाम दिया। कभी ऐसा भी हुआ है, कि उम्र बढ़ने पर जब पत्नी की कामाग्नि मंद पड़ गयी, तो उसने स्वयं पति से कहा कि वह चाहे तो दूसरी शादी कर ले या फिर पति को कहीं और झुकते देखकर उसने स्वयं उधर से आंखें मूंद लीं। कभी ऐसा भी हुआ कि किसी पत्नी को धीरे-धीरे भोग-विलास से विरक्ति हो गयी और ईश्वर से लौ लग गयी, लेकिन पति को उसमें लिप्त देखकर उसने स्वयं कोई दूसरा इंतजाम कर दिया।

प्रसिद्ध अमेरिकी लेखिका पर्ल एस बक के 'पियूनी' उपन्यास में सौंदर्यवती लेकिन अब यौन से विरक्त एक चीनी पत्नी ने स्वयं पति के लिए एक सुकुमार युवती का इंतजाम किया और कभी उलाहना न दिया। ऐसे प्रसंगों को बेवफाई के दायरे में नहीं रखा जा सकता। पर जब सब कुछ सामान्य चल रहा हो, और फिर भी पति या पत्नी कहीं और देह संपर्क कायम कर लें, तो वह सरासर बेवफाई कहलायेगी। पति हो या पत्नी विवाह के सूत्र में बंधकर उनका सब कुछ एक दूसरे का हो जाता है, लेकिन जब इन दो के बीच किसी तीसरे की घुसपैठ हो जाये तो उन्हें जो मानसिक यंत्रणा होती है, उसको स्वयं भोगने वाला ही समझ सकता है। पति या पत्नी की बेवफाई उनके आत्मविश्वास को एक गहरा धक्का है, इससे जो उबर नहीं सकते उनमें से बहुत से अलग हो जाते हैं, या कुछ अपने जीवन से खेल जाते हैं। यह दोनों ही स्थितियां स्वयं उनके व उनके परिवार व बच्चों के लिए बेहद दुखदायी हो सकती हैं।

बेवफाई एक मानसिक यातना है, लेकिन इसका जन्म कुकुरमुत्ते की तरह बिना अंकुर या खाद के यों ही नहीं होता, बेवफाई सकारण होती है। पति-पत्नी के व्यक्तित्व और व्यवहार की किन्हीं कमियों के कारण ही बेवफाई या व्यभिचार जन्म लेता है। इनमें सबसे प्रमुख है दोनों के बीच संतुष्टि का अभाव।

जब पति-पत्नी एक-दूसरे की दैहिक या मानसिक या आत्मिक आवश्यकता की पूर्ति करने में असमर्थ हो जाते हैं, तो व्यभिचार का जन्म संभव है। पत्नी को 'ठण्डा' पाने पर, या पति को अरसिक, या अपने सपनों के अनुरूप न पाने पर, दोनों कहीं और देह और दिल का रिश्ता जोड़ सकते हैं। सुन्दर पत्नी जरूरी नहीं कि कलात्मक भी हो, रोमांटिक भी हो और उसमें भरपूर सेक्स अपील भी हो, ऐसे में इन सबकी चाहत वाला पति किसी और पात्र को ढूंढ़ सकता है।

इसी तरह सुदर्शन या लम्बे तगड़े व्यक्तित्व वाला पति भी पत्नी को अपने व्यवहार और रहन-सहन के कारण नापसंद हो सकता है। जीवनसाथी के व्यवहार की कमजोरियां जैसे फूहड़पन, स्वार्थ-परता, मक्कारी, चालबाजी, क्रूरता या बहुत अधिक लिजलिजापन उन्हें एक-दूसरे से विरक्त कर सकता है।

कुछ पति इतने अक्खड़ होते हैं, कि प्यार व कोमलता की चाह में पत्नी कहीं और झुक सकती है और कुछ पत्नियां इतनी दबंग या 'चोत्रदार' टाइप होती हैं, कि पति उनसे त्रस्त होकर किसी कोमल स्व-भाव वाली स्त्री से प्रेम करने लगते हैं।

कुछ दिन हुए, देर रात की दूरदर्शन फिल्म 'एक बार फिर' में एक ग्लैमरस जवान खूबसूरत फिल्म स्टार पति भी अपनी संवेदनशील मासूम-सी पत्नी को बांधने में असमर्थ रहा, जबकि सीधे-सादे कलाकार युवक ने उसे इतना मोहित कर लिया, कि वह अंततः उसे ही जीवनसाथी बना बैठी। फिल्म स्टार पति उसे केवल एक सजावटी चीज समझता रहा, जबकि कलाकार युवक ने उसे एक साथी, एक साझीदार समझा, उसकी देह और मन को अपने प्रेम से सुवासित किया।

ऐसे विवाहेत्तर संबंधों को भरसक छुपाने का प्रयास किया जाता है, लेकिन कभी-कभी इसे उजागर करके जीवनसाथी को जलाने का प्रयास भी किया जाता है। जो पति अपनी बेवफ़ाई का पत्नी के सामने पर्दाफ़ाश कर देते हैं, वे शायद उसकी असमर्थता की हंसी उड़ाते हैं, या पत्नी से मिली निराशा का बदला लेते हैं। वे यह दर्शाना चाहते हैं, कि वे इतने गये गुजरे नहीं हैं, जो कुछ पत्नी उन्हें न दे सकी वह एक दूसरी औरत उन्हें सहर्ष दे रही है।

बेवफाई का कारण चाहे जो हो, लेकिन यह भी सच है, कि समझदार दंपती इसके बावजूद भी अलग नहीं होते। उनका विवेक उन्हें तलाक के रास्ते पर चल पड़ने से रोकता है और होना भी यही चाहिए। क्षमा, धैर्य और परिवार के कल्याण की कामना दुखांत को सुखांत में बदल सकती है।

कारण समझकर स्वयं को धीरे-धीरे पति के अनुरूप ढाल लेने से तलाक से बचा जा सकता है। इसीलिए इसी तरह अपने ऊपर काबू पाकर पत्नी से समझौता करने से भी अलग होने से बचा जा सकता है। यदि दोनों एक 'अफेयर' के बाद एक दूसरे से क्षमा याचना करके पुनः साथ-साथ रहने का प्रयास करें, तो जीवन में एक बार फिर बहार आ सकती है। यदि बेवफा पति या पत्नी पश्चाताप करे और पीड़ित पार्टनर इस बात को महसूस करे, कि उसके भीतर की ही किसी कमी ने उसके साथी को कहीं और संतुष्टि खोजने के लिए बाध्य किया और अब उसे सभलना है तो बेवफाई फिर से वफा में बदल सकती है।

हमारे समाज में पति-पत्नी का अलगाव न तो सामान्य है, न सहज। पति भले ही व्यभिचार करता घूमे, लेकिन तलाकशुदा पत्नी को दोबारा अच्छा भला घर आसानी से मिल जाये, यह मुश्किल है। यदि बच्चे हुए तो हमारे यहां बच्चों को अपने पैरों पर खड़े होने में बहुत समय लगता है और वे विकास के लिए माता-पिता दोनों की उपस्थिति चाहते हैं। हमारे यहां भावना को, रिश्तों को और नैतिकता को बहुत महत्व दिया जाता है। इसलिए तलाक हमारी सोच को सूट नहीं करता।

सबसे बड़ी बात तो यह है, कि सच्ची और मनगढ़ंत बेवफाई में फर्क करना आना चाहिए। पति के कोट पर चिपका एक बाल, कहीं किसी स्त्री के साथ देखा जाना या किसी जरूरतमंद महिला की मदद कर देना उसकी बेवफाई का प्रमाण नहीं।

किसी अन्य महिला के लिखे प्रेमपत्र भी इस बात की गवाही नहीं, कि पति ही बेवफा है। हो सकता है, पति का व्यवहार संयत हो, लेकिन वह महिला ही उसके गले पड़ रही हो। हो सकता है घर की ही कोई नजदीकी रिश्तेदार जैसे भाभी, साली या कोई दूर की बहन अपने दुखड़े रोकर पति की संवेदना और फिर साहचर्य चाहती हो, और पति उसके चंगुल में न चाहकर भी फंस गया हो, इन सब बातों को नाप-तौल कर ही कोई कदम उठायें। यदि पति सचमुच दूसरी औरत के हाथ बिक गया हो, वह अपनी संपत्ति उस पर लुटा रहा हो, अपना समय और अपनी सारी शक्ति केवल उसके सहवास में खर्च करता हो, जिसे पत्नी की तो क्या, अपने बड़ों की भी परवाह न हो, तो ऐसे में गंभीर कदम उठाने में कोई हर्ज नहीं, भले ही वह तलाक ही क्यों न हो, लेकिन इसके पहले भी कई बार बातचीत का प्रयास होना चाहिए, समझौते का प्रयत्न होना चाहिए।

वैसे थोड़ी-सी बेवफाई को हमेशा की जुदाई का कारण बनने देना उचित नहीं। थोड़ी-सी बेवफाई क्षमा की जा सकती है।

—मनोरमा सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"कैसे तू इतनी बदली, कैसे हो गई इतनी गोरी ?"

"मैं बताऊं...

"गोरेपन की क्रीम इमामी नैचुरली फेयर लगाती हूँ न! तू भी लगाएगी तो कहेगी, गोरेपन की ऐसी क्रीम और नहीं"।

"भला इसमें ऐसी क्या बात है ।?"

"गोरेपन की यही एक क्रीम है, जो दो तरह से असर करती है। धूप में सांवली होने से बचाती है, साथ ही उन कारणों का सामना करती है जो सांवलापन बढ़ाते हैं। जैसे, त्वचा का डी-हाइड्रेशन और पौष्टिक तत्वों की कमी, खुश्की और झुर्रियां, रोजमर्रा की भागदौड़ और थकान के कारण त्वचा की लोच और चमक दमक का ह्रास। साथ ही मुँहासे, फुंसिया और खुरदरापन इनसे त्वचा की रक्षा करती है।"

"अरी, पहले ये तो बता कि ये क्रीम धूप से कैसे बचाती है ?

"कुदरती सन स्क्रीन के जरिए, जो केवल इमामी नैचुरली फेयर मे है। तेज धूप में सूरज की अल्ट्रा-वॉयलेट किरणों से ये त्वचा की रक्षा करती है, साथ ही उसे सांवली होने से बचाती है"

"और ये सांवलेपन के अन्य कारणों का सामना कैसे करती है ?"

"क्योंकि सिर्फ नैचुरली फेयर क्रीम में ही है प्राकृतिक तत्वों का मिश्रण जो भीतर से त्वचा की कुदरती रौनक उभारती है, सारी खामियाँ दूर करती है और सचमुच गोरा बनाती है।

"अच्छा! ये कुदरती चीजें हैं क्या ?

"दूध—जो त्वचा को गोरा और मखमली बनाए। साथ ही उसका पोषण करे।"

"नारियलपानी—जो सांवलापन कम करे, त्वचा को कोमल और बेदाग बनाये।"

"खीरा—जो झुर्रियों और खुश्की को रोके।"

"खास चमत्कारी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां—जो त्वचा की आम खामियाँ जैसे, कील-मुहाँसे, फुंसिया तथा अन्य त्वचा व्याधियों को ठीक कर रंग निखारे-गोरा बनाये।

"मतलब हर काम कुदरती ढंग से, कुदरती चीजों से, फिर तो हर तरह से सुरक्षित होगी ?"

"बिल्कुल, कुदरती जो है। गोरेपन की अन्य कई क्रीमों की तरह इमामी नैचुरली फेयर त्वचा को ब्लीच नहीं करती एवं बिना किसी प्रकार का नुकसान पहुँचाये कुछ ही हफ्तों में त्वचा को गोरा बनाती है। देख लेना, कुछ ही हफ्तों में तेरी त्वचा भी हो जाएगी मखमली कोमल। गोरी-गोरी रेशमी ताजगी भरी तेरी त्वचा जिसे देख किसे न हसरत आ जाये।

"यानी मैं भी हो जाऊंगी तेरे जैसी गोरी-गोरी ?

"भला रोक सकता है कोई ?"

emami*

नैचुरली फेयर

गोरेपन की क्रीम

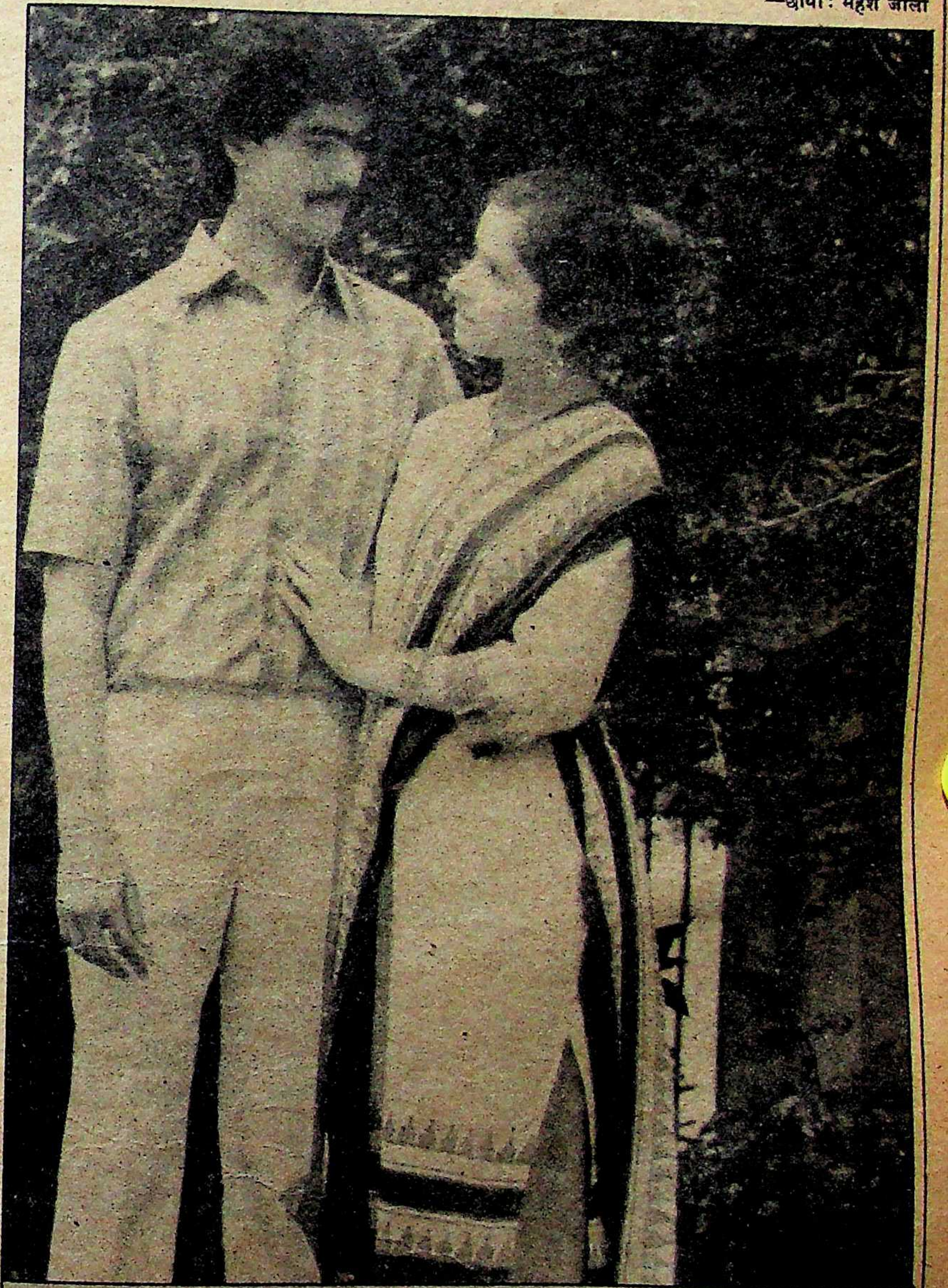
आपको सचमुच और कुदरती ढंग से गोरा बनाये।

इसमें क्या क्या है: सन-फिल्टर ☐ नारियल पानी : 1% ☐ खीरा सत्व : ... ☐ चिरौंजी सत्व : ...

Collection, Haridwar

क्या मेरी बेटी का वह सच्चा प्यार था?

—छाया: महेश जॉली



आपकी बेटी के प्रेम-संबंध यदि किसी ऐसे लड़के से हो जायें जिसका भविष्य सुनिश्चित न हो, फिर भी वह भावुकतावश अपने प्यार को सच्चा कहते हुए उसे तोड़ने को तैयार न हो, तो ऐसे नाजुक समय में आपका व्यवहार अपनी बेटी के प्रति कैसा हो? पढ़िए, इसी विषय को रेखांकित करती एक उपयोगी रचना।

एकदम वही कलर और प्रिंट देखकर मैं चौंक गयी। कलर और प्रिंट पहचानने में मेरी आंखें धोखा खा सकती थीं, लेकिन अपनी ही बेटी को भले ही वह मुझसे कुछ दूरी पर थी, पहचानने में क्या एक मां धोखा खा सकती है? पिक्चर हॉल से दुबले-पतले सांवले-से युवक का हाथ थामे निकलती अपनी बेटी को देखकर सहसा मुझे विश्वास न हुआ। नीतू तो अपनी यूनीफार्म पहनकर सुबह कॉलेज गयी थी। लेकिन जो आंखों ने देखा वह क्या मेरा सिर्फ भ्रम था? नीतू से मिलती-जुलती दुनिया में और कोई लड़की नहीं हो सकती क्या? मैं अपने दिल की आवाज को जितना तसल्ली देने की कोशिश करती, मन उतना ही चीख-चीख कर कहता—'नहीं वह नीतू ही थी।' घर से कुछ शॉपिंग के लिए बाजार आयी थी। जैसे ही कार एक पिक्चर हाल के सामने से गुजरी, मेरी निगाह नीतू पर पड़ी। निगाह पड़ते ही मेरा तो खून सर्द हो गया। चोर निगाहों से मैंने फौरन ड्राइवर की ओर देखा, खुदा का शुक्र था वह सामने की ओर देख रहा था। ड्राइवर की तरफ से आश्वस्त होने के बाद मेरे दिमाग ने तर्क करना शुरू किया, 'नहीं, नहीं मेरी बेटी ऐसा नहीं कर सकती।' इस तर्क के जवाब में फौरन दूसरा तर्क सर उठाता, 'नहीं...नहीं वह नीतू ही थी, जो कॉलेज के बहाने अपने किसी मित्र के साथ फिल्म देखने पहुंची थी।' फौरन दिमाग ने बात काटी—'ऐसा कैसे हो सकता है, नीतू के पास बिलकुल ऐसा सूट जरूर है, लेकिन वह तो इस समय यूनीफार्म का स्कर्ट-ब्लाउज पहने कॉलेज में क्लास अटेन्ड कर रही होगी। विचारों के इस मंथन ने मेरा दिमाग खराब कर दिया। दुकान के सामने जब ड्राइवर ने गाड़ी रोकी, तो मेरी तन्द्रा भंग हुई। कुछ चौंककर मैं बोली, "गाड़ी वापस घर ले चलो। सिर में बहुत जोरों से दर्द हो रहा है।" कहते-कहते तेजी से घूमते अपने सिर को मैंने दोनों हाथों से थाम लिया।

घर आते ही सबसे पहले मैं बेटी के कमरे की ओर भागी। पागलों की तरह उसके कपड़ों की आलमारी खोल डाली। एक-एक कपड़ा उलट-पलट कर देखा। लेकिन जिस सूट की मुझे तलाश थी वह न मिला। बेटी के पिक्चर हाल में होने का पूरा विश्वास हो गया मुझे। कमरे में अब एक पल भी रुकना मेरे लिए मुश्किल हो गया। वहां से निकल कर गरमी, धूप की परवाह किये बगैर मैं बदहवास-सी बालकनी में चक्कर लगाने लगी। थोड़ी देर में देखा, सामने से यूनीफार्म पहने नीतू चली आ रही है हाथ में अपना बैग थामे।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेटी का मासूम चेहरा देखकर मेरे मन ने मुझे धिक्कारा। 'लानत है मुझ जैसी मां पर जो अपनी बेटी पर शक करती रही। क्या दुनिया में एक जैसे कपड़े तथा मिलती-जुलती शारीरिक बनावट वाले दो नहीं हो सकते।' बेटी के भोलेपन पर विवेक शून्य होते दिमाग से फौरन मेरे मन ने प्रश्न किया, 'लेकिन जिस सूट को मैं तलाश रही थी उसका क्या हुआ?'

सीढ़ियां चढ़कर जैसे ही नीतू मेरे सामने आयी, मैंने आगे बढ़कर उसके कंधे में टंगा बैग झपट लिया। यह काम मैंने इतनी फुर्ती से किया कि वो कुछ प्रतिरोध भी न कर सकी। जैसे ही मैंने बैग की चेन खोली तो उसमें बेरहमी से ठूंसा सूट मुझे मुंह चिढ़ा रहा था। बेटी की हाल देखकर मैं स्वयं पर काबू न रख सकी। अपनी इकलौती बेटी, जिसे मैंने कभी बचपन में भी जोर से डांटा भी न था, उस पर मैंने आज बेदर्दी से हाथ उठा दिया।

नीतू सुबकने लगी, उसे वहीं रोता छोड़ मैं अपने कमरे में आकर लेट गयी। बेटी की इस हरकत ने मेरे अंदर तूफान खड़ा कर दिया। क्या हमारे लाड़-दुलार का यही पुरस्कार हमारी बेटी हमें दे रही है।

नीतू भी वहां से उठकर कब अपने कमरे में चली गयी, मुझे मालूम न हुआ। शाम को नीतू के पापा आफिस से आये तो उन्हें देखते ही मैं बच्चों की तरह फफक पड़ी। इन्होंने कारण पूछा, तो मैं उलटा उन्हीं पर बरस पड़ी, "और सिर चढ़ाओ अपनी लाडली को, मेरा कहा तो बाप-बेटी दोनों को ही बुरा लगता था...।" मैं न जाने क्या-क्या बड़बड़ाये जा रही थी, कि इन्होंने कुछ तेज स्वर में कहा, "कुछ बताओगी भी या यों ही मुझे कोसती रहोगी।" मैंने एक ही सांस में बेटी के कारनामें उनके सामने उगल दिये। सुनकर इनकी आंखें भी आश्चर्य से खुली की खुली रह गयीं। मैं तो सोचती थी ये गुस्से में पागल हो जायेंगे, लेकिन ये पूरी तरह संयत थे, कुछ शांत होते हुए बोले, "क्या तुमने नीतू से पूछा, लड़का क्या है, क्या करता है।" पति के इस प्रश्न पर तो मैं जलभुन गयी। बड़ा अच्छा काम करके आयी है न बेटी, जो उसके बारे में पूरा किस्सा जानूं। पति ने मुझे शांत करते हुए कहा, "तुम इतनी बौखला क्यों रही हो? बच्चे जब बड़े हो जायें तो माता-पिता को उनके साथ मित्र जैसा व्यवहार करना चाहिए। बच्चों को जन्म देने का अर्थ यह तो नहीं कि उनकी सब इच्छाओं के शासक माता-पिता ही हो जायें। बच्चों की भी अपनी कुछ इच्छाएं होती हैं, जिनकी वे पूर्ति चाहते हैं। यह सच है कि बच्चे अच्छे-बुरे को नहीं समझ पाते। अच्छे-बुरे का ज्ञान भी माता-पिता मित्र जैसा व्यवहार करके, प्यार से जितनी अच्छी तरह बच्चों को समझा सकते हैं उतना डांट, फटकार जोर-जबरदस्ती से नहीं।"

पति के शब्द मेरे कानों में पड़ अवश्य रहे थे, लेकिन उनके बेमौके के इस उपदेश का कुछ असर मुझ पर न पड़ रहा था। खीझकर दोनों हाथ जोड़ते हुए मैं बोली, "बस बाबा, बेटी से जाकर खुद ही जो जानना है, जान लो। मैं तो कलमुंही से कोई बात न करूंगी।"

आखिर मेरे पास से उठकर ये बेटी के कमरे में चले गये। बेटी के कमरे से आते इनके प्यार भरे स्वर मेरे दिल में नश्तर चुभो रहे थे। आखिर लाड़-प्यार की भी हद होती है, बेटी ऐसी हरकत करे और पिता के दिल में प्यार का सागर उमड़े। मैं भी उसकी मां हूं कोई दुश्मन नहीं।

थोड़ी देर बाद ये मेरे पास आये तो मैंने व्यंग्य से पूछा, "कर ली हासिल सब जानकारी।" मेरे व्यंग्य से कुछ झुंझलाते से ये बोले, "हद कर दी तुमने। ये पागलपन छोड़ो।" पति की झुंझलाहट देखकर मैं उन पर उबल पड़ी, "जो गुस्सा मुझे दिखला रहे हो उसे अगर बेटी पर दिखाते, तो उस पर कुछ असर भी पड़ता।"

भर्रायी आवाज में ये बोले, "सुमित्रा, कुछ तो समझने की कोशिश करो। एक गलती तो नीतू कर रही है, दूसरी गलती क्या हम भी कर दें? क्या डांट-फटकार के या उस पर प्रतिबंध लगाकर, हम उसके दिमाग को बदल देंगे? अगर हमारे इस रवैये से वह बगावत पर उतारू हो जाये और घर छोड़कर चली जाये तो जानती हो उसके भविष्य का क्या होगा? सुमित्रा हमें नीतू को बचाना है उस लड़के के साथ से। लेकिन हमें गुस्से से नहीं प्यार और समझदारी से काम लेना है।"

मैं अवाक पति का मुंह देखती रह गयी। मेरा सोचना कितना गलत था। मैं तो यही सोचती थी, बेटी की हर जायज-नाजायज मांग को ये आंखें मूंद कर पूरा करने को तैयार रहते हैं। लेकिन ये तो सिर्फ बेटी पर लाड़-दुलार लुटाने वाले पिता ही नहीं, बल्कि बेटी के भविष्य की चिंता करने वाले पिता भी हैं।

बेटी से प्राप्त जानकारी के अनुसार वह लड़का, जिसके साथ उसका करीब तीन माह से प्रेम-प्रसंग चल रहा था, उसका नाम डेविड था। द्वितीय श्रेणी में बी०ए० करने के बाद, फिलहाल वह बेरोजगार था। कम्पटीशन वगैरह में बैठ रहा था।

ये बोले, "मुझे आपत्ति इस बात में नहीं है कि डेविड दूसरी जाति का है या मेरी लड़की प्रेम-विवाह करके हमारी नाक कटवा देगी। मुझे तो परेशानी इस बात की है कि आज के जमाने में थ्रू आउट फर्स्ट क्लास कैरियर वाले लड़के धक्का खा रहे हैं। फिर इन सेकेंड क्लास डेविड महाशय की नौकरी लगेगी इसका भरोसा भी क्या? फिर जनाब प्यार के जाल में फंसकर लड़की टहलाने का शौक पाले हैं, उससे उनके कम्पटीशन में निकलने में आसानी से संदेह किया जा सकता है। इधर नीतू जीवनभर साथ निभाने की तथा हर परिस्थिति में एडजस्ट करने की बात कर रही है। लेकिन जो लड़की यहां छोटी-छोटी बातों में रूठ जाती है। अपनी किसी मांग के पूरा न होने पर घर सिर पर उठा लेती है, उसका शादी के बाद क्या पुनर्जन्म होगा जो वह अपनी पहले वाली सभी आदतों को छोड़ देगी।

"नहीं, नीतू की आदतें इतनी आसानी से उसका पीछा छोड़ने वाली नहीं। शादी के कुछ दिन बाद अपने बेरोजगार पति से भी उसकी यही सब मांगें शुरू होंगी। जिनके पूरा न होने पर उसे फ्रस्ट्रेशन होगा। हो सकता है वह पति को ताने दे या मायके से तुलना करनी शुरू कर दे। इससे वह अपना जीवन तो दुखद बनायेगी ही, डेविड को भी कहीं का न छोड़ेगी। मैं अपनी बेटी को अच्छी तरह जानता हूं। उसका प्यार बिना पैसों के ज्यादा दिन कायम नहीं रह सकता।" इतना कहते-कहते नीतू के पिता की आंखों में आंसू छलक आये। बड़ी दीनता से आगे बोले, "सुमित्रा, हमें बेटी का दिमाग बदलना होगा। अब तुम्हीं सोचो जो लड़की छोटी-छोटी बातों पर भी हमारे ऊपर निर्भर है, बाथरूम में जाकर जो तौलिए के लिए तुम्हें आवाज लगाती है। कालेज जाते समय नोट बुक, पुस्तक तलाशने में तुम्हारी मदद लेती है, क्या जिंदगी के महत्वपूर्ण फैसले का निर्णय वह अकेले समझदारी से ले सकेगी? इसमें दोष उसका नहीं इस उम्र से जुड़े आकर्षण का है जो भला-बुरा सोचने का विवेक समाप्त कर देता है। वह नासमझी कर रही है, लेकिन हमें तो समझदारी और प्यार से काम लेना है।"

जिस काम में मेरी बेटी की भलाई छिपी हो, उसे करने में भला मुझे क्यों हिचकिचाहट होती। बेटी के प्रति अपनाया हुआ कड़ाई का रवैया मैंने बदल दिया। मेरे इस परिवर्तन से बेटी भी चौंक गयी थी। नीतू के पिता भी अब दफ्तर में ज्यादा देर न लगाते, दफ्तर से सीधे घर आते। घर में हम तीनों खूब गपशप करते, ताश खेलते या कभी-कभी फिल्म देखने भी जाते। फिल्म देखकर निकलते तो पूरे रास्ते फिल्म की चर्चा होती कि वास्तविक दुनिया से हटाकर फिल्में दर्शकों को कितना भ्रमित करती हैं। यह सब फिल्मों में ही होता है, वास्तविक दुनिया में तो ऐसा हो ही नहीं सकता। छुट्टी होते ही हम पिकनिक पर चले जाते। फिर घर में एक दो किस्से भी इन्होंने ऐसे सुनाये जिसमें लड़की ने माता-पिता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एहसास ताजगी का साथ भीनी खुशबू का

पॉयज़
डिओडोरेंट टॅल्क

एकबार आज़माएं, हमेशा अपनाएं।

विक्रेता: रैलीज़ इंडिया लिमिटेड

ULKA-11840-HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के मर्जी के खिलाफ किसी लड़के से प्रेम-विवाह रचाया और कुछ दिनों बाद लड़के ने ही उसे धोखा दे दिया। लड़की पर तरह-तरह के अत्याचार करके उसे छोड़ दिया। इन सब बातों को नीतू बड़े ध्यान से सुनती।

एक दिन नीतू के पापा बड़े खुश होकर घर आये और आते ही एक लिफाफा मेरी ओर बढ़ाया। इनके एक दोस्त ने अपने बेटे जो बम्बई में डाक्टर था और कुछ दिनों बाद पांच वर्ष के लिए अमेरिका जाने वाला था, उसके लिए नीतू के रिश्ते की मांग की थी। साथ ही नीतू और लड़के को परस्पर मिलाने के लिए बम्बई आने का निमंत्रण दिया था।

इतना अच्छा घर और वर देखकर मेरी खुशी का ठिकाना न रहा। नीतू को भी जब यह पत्र दिखलाया गया तो उसकी आंखों में खुशी की चमक थी। जब मैंने उसकी राय पूछी, तो कुछ घबराकर उसने इतना ही कहा—"अगर डेविड वहां जाकर बता देगा तो?" "उसकी तू चिंता मत कर," बीच में ही बेटी की पीठ थपथपाते हुए इन्होंने कहा, "मैं सब देख लूंगा।"

मैं हतप्रभ नीतू का चेहरा देखती रह गयी—'उस दिन रोते-रोते जिस डेविड के साथ सच्चे प्यार की दुहाई दे रही थी, उसके बिना जिंदा न रहने की बात कर रही थी, क्या यही था इसका सच्चा प्यार?'

अगले दिन नीतू और उसके पापा को बम्बई जाना था। नीतू बड़े उत्साह से अपनी अटैची तैयार कर रही थी। अपनी नादान बेटी की हरकत देखकर मुझे हंसी भी आ रही थी। उसकी आलमारी से सारे कपड़े निकल कर पलंग में फैल चुके थे। वह असमंजस की स्थिति में खड़ी कपड़ों का चुनाव ही नहीं कर पा रही थी। उसकी सहायता करने के लिए मैं आगे बढ़ी और दो अच्छे सूट रख दिये। मेरे रखे कपड़ों पर एक नजर डालकर शर्माकर उन्हें हटाती हुई वह बोली, "मम्मी, डाक्टर लोग गहरे रंग शायद पसंद न करते होंगे।" कपड़ों का चुनाव उसी के ऊपर छोड़कर मैं वहां से चली गयी।

थोड़ी देर बाद उसके कमरे में आयी, तो देखा उसकी आलमारी के आधे से ज्यादा कपड़े अटैची में समा चुके थे। एक बार तो इच्छा हुई टोक दूं, 'बेटी, एक दिन के लिए जा रही हो या पूरे महीने डाक्टर के साथ ही रहने का विचार है।' लेकिन अपनी उत्साही बेटी के उत्साह में विघ्न डालना मुझे अच्छा न लगा।

एक दिन बाद खुशी से दोहरी होती मेरी बेटी वापस आ गयी। हाथ में कीमती हीरे की अंगूठी चमचमाती नीतू एक अजीब दुनिया में खोयी सी लग रही थी। बात-बात में वह घूम फिर कर बम्बई पहुंच जाती और अपने मंगेतर के एक दिन में वह जो किस्से बटोर लायी थी मुझे सब सुना देना चाहती थी।

एक महीने बाद मेरी बेटी की धूमधाम से शादी हो गयी। इस घटना को बीते आठ साल हो चुके हैं। अब मैं दो छोटे बच्चों की नानी भी बन चुकी हूं। नीतू और उसके पति अमेरिका में ही बस गये हैं। नीतू के पत्र बराबर आते रहते हैं। जिसमें उसकी खुशहाल जिंदगी तथा बच्चों की शरारतों के किस्से भरे रहते हैं। कभी-कभी सोचती हूं मेरी बेटी की खुशहाल जिंदगी का असली सूत्र तो मेरे पति के हाथ में था। मैं तो मां होकर भी अपनी बेटी के सामने हार गयी थी। मेरे पति ने अपने मित्रवत व्यवहार से जहां बेटी की जिंदगी को खुशहाल बना दिया, उसे भटकने से बचा दिया, वहीं मेरी कठोर मुद्रा मेरी इकलौती बेटी के भविष्य को अंधकारमय बना सकते थे। नासमझ बच्चों द्वारा तो गलती होना स्वाभाविक है, लेकिन समझदार माता-पिता गुस्से में आकर जो गलती करते हैं, उसके परिणाम कभी-कभी खतरनाक भी हो सकते हैं।

—मनोरमा ब्यूरो

"मेरी"

22 कैरट् स्वर्ण-आवृत जेवरों की चातुरी में है वीश्व नामी उत्तमता की प्रकृति। चमकीला सुन्दरी। सब की मन पसन्द, बेजाड़ रंगरूप में गारंटी जेवरों। मंगवाते वक्त जेवरों की संक्षा सूचीत करे। वी.पी.पी. खर्च अलग। मुफत केटलाग के लिए लिखे।

MERI GOLD COVERING WORKS
P.O. BOX : 1405, 14, RANGANATHAN STREET
T. NAGAR, MADRAS – 600 017

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम पाक्षिक फलादेश अप्रैल, १९८९

ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : अपव्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करना होगा। पारिवारिक जीवन सुखमय रहेगा। उत्तम वस्त्रादि का उपयोग होगा। ... पक्ष से लाभान्वित होंगे। विवाह या झगड़ा-... से दूर रहने में आपका हित होगा।

१४ मई से १३ जून (वृष) : जीविकाविहीन लोग जीविका का साधन पा सकेंगे। किसी परेशानी से मुक्ति मिल सकेगी। पैरों का दर्द दूर होगा। लाभजनक कोई बात घटित होगी। हेय कार्य करना या संदिग्ध चरित्रवालों का साथ करना परेशानी में डाल सकता है। मुकदमे या संघर्ष में विजय मिल सकेगी।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन) : अनेक प्रकार की समस्याएं आ सकती हैं। ऐसा कोई कार्य न करें, कि असफल होने पर बदनामी हो। कोई अधिकारी हानि पहुंचा सकता है। दैनिक व्यवहार में शालीनता का अभाव विरोध उत्पन्न कर सकता है। किसी के झूठे वादे पर निर्भर रहना हित में न होगा।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। किसी महापुरुष का साक्षात्कार होगा। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। टांगों का विकार दूर होगा। कोई चमत्कारी बात घटित होगी। पक्ष के ... में कोई परेशानी आ सकती है। बाधाओं और अवरोधों का सामना करना पड़ सकता है।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : जगह-जायदाद संबंधी चिंता हो सकती है। जो वस्तु खो जायेगी, उसका मिलना कठिन होगा। गुप्तांग-दोष परिलक्षित होने पर औषधि उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है। आशा के फलित होने में बाधा पड़ सकती है। प्रेम के पचड़े में पड़ना अहितकर होगा।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : दाम्पत्य-जीवन सुखमय बनाने का प्रयत्न करना होगा। मूत्राशय में विकार आने का भय रहेगा। अवसर से लाभ न उठाने पर पछताना पड़ सकता है। कोई ऐसी बात आपके हित में घटित होगी, जिसके प्रति आप निश्चिंत थे।

१६ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : शयनागार सुख प्राप्त होगा। शत्रुता रखने वाले बाधा डाल सकते हैं। आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ सकता है। ... की नौबत आ सकती है। पेट, गुर्दा और ... के विकार दूर हो सकेंगे। चोट से बचना होगा। अपनी वस्तुओं की समुचित देखभाल करना होगा।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : गर्भाधान होने का योग है। पदोन्नति तथा प्रतिष्ठा और अधिकार में वृद्धि होने की संभावना है। धनोपार्जन का साधन मिल सकता है। स्वास्थ्य में सुधार होगा। विरोधी भी सहायक बनेंगे। उदर-विकार दूर होगा।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : तर्क-संगत कार्य करना हित में होगा। वाहन प्रयोग से सावधानी रखनी चाहिए। विश्राम के स्थान पर परिश्रम करना पड़ सकता है। आवास संबंधी परेशानी होगी। चित्त को शांत और प्रसन्न रखने की आवश्यकता है। विनम्र और शालीन व्यवहार से बिगड़े काम भी बन सकेंगे।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। किसी निकट संबंधी के कारण परेशानी हो सकती है। वात-प्रकोप से अंगों में पीड़ा हो सकती है। शिक्षा के क्षेत्र में सफलता के लिए और श्रम की आवश्यकता है। किसी से हृदय संबंध होने का संकेत है।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : गर्भ-रक्षा के प्रति सतर्क रहना होगा। गरिष्ठ भोजन से बचना होगा। दांतों और जीभ में विकार हो सकता है। हानि उठाने की नौबत आ सकती है। कफ और वात-दोष से शारीरिक कष्ट मिलने का भय है। सौंदर्य और आकर्षण वृद्धि हेतु शृंगार प्रसाधनों का प्रयोग हित में होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : उदर-विकार वात-प्रकोप के कारण सिरदर्द हो सकता है। स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। चरित्र में शिथिलता न आने दें, अन्यथा पीठ पीछे अपने ही लोग आलोचना कर सकते हैं। गर्भपात होने की आशंका है। आय के अनुसार व्यय करना समीचीन होगा।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, अप्रैल : आर्थिक स्थिति में विशेष सुधार न हो सकेगा। जगह-जायदाद से पूर्ववत लाभान्वित हो सकेंगे। आपके हितों की रक्षा होगी। किसी कार्य में सफलता मिलेगी। सितम्बर में कुछ शारीरिक कष्ट मिलने की आशंका है।

२, अप्रैल : अविवाहित लोग प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे। किसी स्थान की लाभप्रद यात्रा होगी। अप्रत्याशित रूप से धनागम होने की आशा है। किसी समस्या का समाधान आपके पक्ष में हो सकेगा। किसी परेशानी के दूर होने की आशा है। कोई योजना पूर्ण करने में आलस्य तथा परावलम्बन का परित्याग करना अनिवार्य होगा।

३, अप्रैल : आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। पारिवारिक बिगड़े संबंध सुधरेंगे। गुप्त और प्रकट शत्रुओं से सावधान रहना होगा। स्वास्थ्य-रक्षा पर विशेष ध्यान देना आवश्यक होगा। सुलह नीति अपनाने पर आप फायदे में रहेंगे।

४, अप्रैल : मनचाहा जीवन साथी पा सकेंगे। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। दाम्पत्य-जीवन सुखी और सौहार्दपूर्ण बनेगा। आपके सम्मान तथा पद और अधिकार में वृद्धि होगी। संतान पक्ष से हर्ष होगा। दिल और पेट के रोगियों को राहत मिल सकेगी। बेरोजी के लोग जीविका का साधन पा सकेंगे।

५, अप्रैल : आवास या जायदाद संबंधी चिंता का निवारण होगा। तकनीकी शिक्षा पाने वाले सफलता पा सकेंगे। वाहन सुख प्राप्त होगा। किसी मनोकामना की पूर्ति होगी। मौसम बदलते समय स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना होगा। झगड़ा-झंझट से यथासाध्य दूर रहना उचित होगा।

६, अप्रैल : अपव्यय पर नियंत्रण रखने पर आर्थिक परेशानी हो सकती है। आपकी योजनाओं में संगी-साथी योग देंगे। गर्भाधान का योग रहेगा। किसी स्थान की यात्रा होगी। किसी कार्य में नेतृत्व करना पड़ सकता है। संतान पक्ष से हर्ष होगा।

७ अप्रैल : अर्से के बाद आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने की आशा है। कोई ऐसी मूल्यवान वस्तु पुरुषार्थ से प्राप्त कर सकेंगे, जिसे पाने के लिए आप अर्से से लालायित थे। स्वजनों से प्रेम संबंध जुड़ेंगे। नेत्र तथा दांत विकार से ग्रस्त लोग आराम पा सकेंगे।

८, अप्रैल : दाम्पत्य जीवन की कटुता दूर होगी और माधुर्य और सौहार्द की वृद्धि होगी। मासिक संबंधी विकार या अन्य गुप्तांग-दोष दूर होंगे। अप्रत्याशित रूप से धनागम होने की संभावना है। नीति से काम लेना होगा। आपके प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होगी।

९, अप्रैल : व्ययकारक परिस्थितियां आ सकती हैं। अतः अपव्यय से बचने का प्रयास करना होगा। स्वास्थ्य में गड़बड़ी पैदा हो सकती है। बिना लोन लिए काम चल सकेगा। अपने हितों के रक्षार्थ प्रयत्न करना होगा। किसी कार्य में सफलता पा सकेंगे।

१०, अप्रैल : प्रेमास्पद या किसी अंतरंग मित्र से मिलकर हर्ष होगा। अनेक प्रकार से लाभान्वित होंगे। किसी चिंता या परेशानी से छुट्टी मिलेगी। गर्भाधान का योग रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उदर-विकार दूर होगा।

११, अप्रैल : व्ययकारक परिस्थितियां आ सकती हैं। दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। पदोन्नति के साथ-साथ स्थानान्तरण भी हो सकता है। किसी कार्य में सफलता मिलने से सम्मान में वृद्धि होगी। किसी स्थान की लाभद यात्रा होगी।

१२, अप्रैल : संतानपक्ष से हर्ष होगा। परिवार में वृद्धि होने का संकेत है। आगम का आभास मिल सकेगा। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। किसी महान आत्मा से मिलकर आत्मोन्नति, ज्ञान और भक्ति का नया स्रोत प्रशस्त होगा।

१३, अप्रैल : जो भी शारीरिक कष्ट आएंगे, दूर होंगे। आपकी लोकप्रियता और प्रभाव में वृद्धि होगी। सभी चिंताएं दूर होंगी। वाहन सुख प्राप्त होगा। गृह में सुधार होगा। पारिवारिक बिगड़े संबंध सुधरेंगे। आवास संबंधी चिंता दूर होगी।

१४, अप्रैल : आवास या जगह-जायदाद संबंधी समस्या आ सकती है। अपनी हैसियत से अधिक व्यय करना उचित न होगा। मुकदमेबाजी के चक्कर में पड़ना हित में न होगा। विरोधी तत्व हानि पहुंचा सकता है।

१५, अप्रैल : आर्थिक स्थिति संतोषजनक न रहेगी। हानि से बच सकते हैं। पारिवारिक जीवन सुखी रहेगा। किसी योजना को पूर्ण करेंगे। आवास संबंधी परेशानी रहेगी। संतान पक्ष से हर्ष होगा। किसी पवित्र स्थान की यात्रा होगी। कार्य-क्षेत्र में सफलता मिलेगी।

प्रथम पाक्षिक पर्व-तिथि त्यौहार

२, अप्रैल, रविवार	—पापमोचनी एकादशी व्रत, नवरात्र आरम्भ
३, अप्रैल, सोमवार	—सोम प्रदोष व्रत
७, अप्रैल, शुक्रवार	—चन्द्र-दर्शन
९, अप्रैल, रविवार	—वैनायकी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत
१४, अप्रैल, शुक्रवार	—श्री रामनवमी, रामावतार

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१, ८, १५	अप्रैल	—८ कृष्ण, नीलम, शमी
२, ९	"	—१ रक्ताभ, माणिक्य, मदार
३, १०	"	—२ श्वेत, मोती, पलाश
४, ११	"	—९ रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर
५, १२	"	—५ हरित, पन्ना, चिचिड़ी
६, १३	"	—३ पीत, पुखराज, पीपल
७, १४	"	—६ मिश्रित, हीरा, गूलर

कब क्या करें?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—२, ६, ७
क्रय-विक्रय	—६, ७, १४
साक्षात्कार	—२, ६, ७, १०, १४
काम-क्रीडा	—३, १०

यात्रा

पूर्व :	—७
पश्चिम :	—३, ११
उत्तर :	—६, १४
दक्षिण :	—२, १०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य : खबरें इधर-उधर की

तन्दुरुस्ती हजार नियामत है, इसीलिए अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना हर व्यक्ति का कर्तव्य है। इस स्तंभ में स्वास्थ्य से सम्बद्ध सुझाव और समाचार दिये जाएंगे, उनसे आप लाभ उठाइये।

आनुवंशिक होती है चिंता

प्रसन्न रहिए। निर्द्वन्द्व रहिए। क्योंकि, चिंता, तनाव, शराबखोरी और डिप्रेशन आपको तो परेशान करते ही हैं अगली पीढ़ी में भी वे संक्रमित होते हैं। आरकांसास विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने इस बात को पुष्ट करने के पर्याप्त प्रमाण जुटा लिये हैं कि मनोवैज्ञानिक रोग विशेष रूप से चिंता और डिप्रेशन प्रायः आनुवांशिक होते हैं।

मछलियां मजबूत करती हैं दिल

मछली खाना दिल के दौरे या हार्ट अटैक की संभावना को कम करता है। नीदरलैंड में हुए २२ सालों के अनुसंधानों के बाद ये परिणाम सामने आये हैं। ओरेगान् हेल्थ साइंसेज यूनिवर्सिटी में हुए अध्ययनों का भी यही मानना है। एस्किमो और जापानी जो बहुत मछलियां खाते हैं दिल के दौरे से कम ही मरते हैं। गोया, मछली फंसाइये, मछली खाइये और अपने दिल को मजबूत किए रहिए।

गला दिखाने का बेहतर तरीका

यदि आपका गला सूजा है और उसे आप डॉक्टर को दिखाना चाहती हैं तो मुंह खोलकर आ आ आ करना सूजे गले को दिखाने का सबसे अच्छा तरीका नहीं है। बेहतर तरीका यह है कि—१- आप सीधे स्टूल पर बैठें, २- सिर पीछे करें, ३- मुंह खोलें, ४- डॉक्टर के परीक्षण करने तक अपनी सांस रोके रहें। आ-आ करने की कोई जरूरत नहीं।

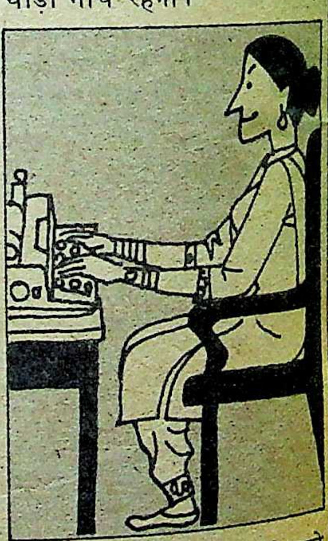
इस तरह भी लड़िए जुकाम से

सर्दी जुकाम भी क्या आफत है! नाक लाल रहती है, गला खाली कनस्तर की तरह खड़खड़ाता है और आंखों से पानी गिरता रहता है। इस चिढ़ाने वाली और अमूमन हर किसी को दबोच लेने वाली बीमारी का कोई ठीक-ठाक इलाज अब तक नहीं खोजा जा सका है। लेकिन जुकाम के हमलावर आघात को कम, काफी कम, किया जा सके—इसका उपाय खोजा है हारवर्ड के मनोवैज्ञानिकों ने। उनका मानना है कि आराम के बेहतर तरीके तो सर्दी-जुकाम में फायदेमंद साबित ही होते हैं, इसके साथ एक और उपाय काम में लाना चाहिए। उपाय यह है कि अपने दिमाग में यह काल्पनिक तस्वीर निर्मित कीजिए कि आपके शरीर की रोग से लड़ने वाली प्रतिरोधक शक्ति फ्लू के कीटाणुओं को परास्त कर रही हैं। इस तरह आपका दिमाग टी०वी० के स्क्रीन जैसा होगा जहां आपके द्वारा कल्पना में फ्लू के रोगाणुओं को हारते हुए देखा जायेगा। इस तरह जुकाम के वायरसों को रोकने की प्रतिरोधक शक्ति शरीर में पैदा होगी।

कैसे बैठें कुर्सी पर?

शहरी जीवन का यह एक अनिवार्य सच हो चला है कि हममें से ज्यादातर लोगों का अधिकतम समय बैठ कर बीतता है। घर और दफ्तरों के लिए सही मेज और सही कुर्सी के चुनाव में आराम के साथ स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना चाहिए। गलत तरीके से बैठने की मुद्रा और गलत तरीके से बनी कुर्सियां गर्दन और पीठ में दर्द का कारण बनते हैं जो कभी-कभी असह्य भी हो जाते हैं। कुर्सी मेजों में निम्न बातों का खयाल रखना चाहिए—

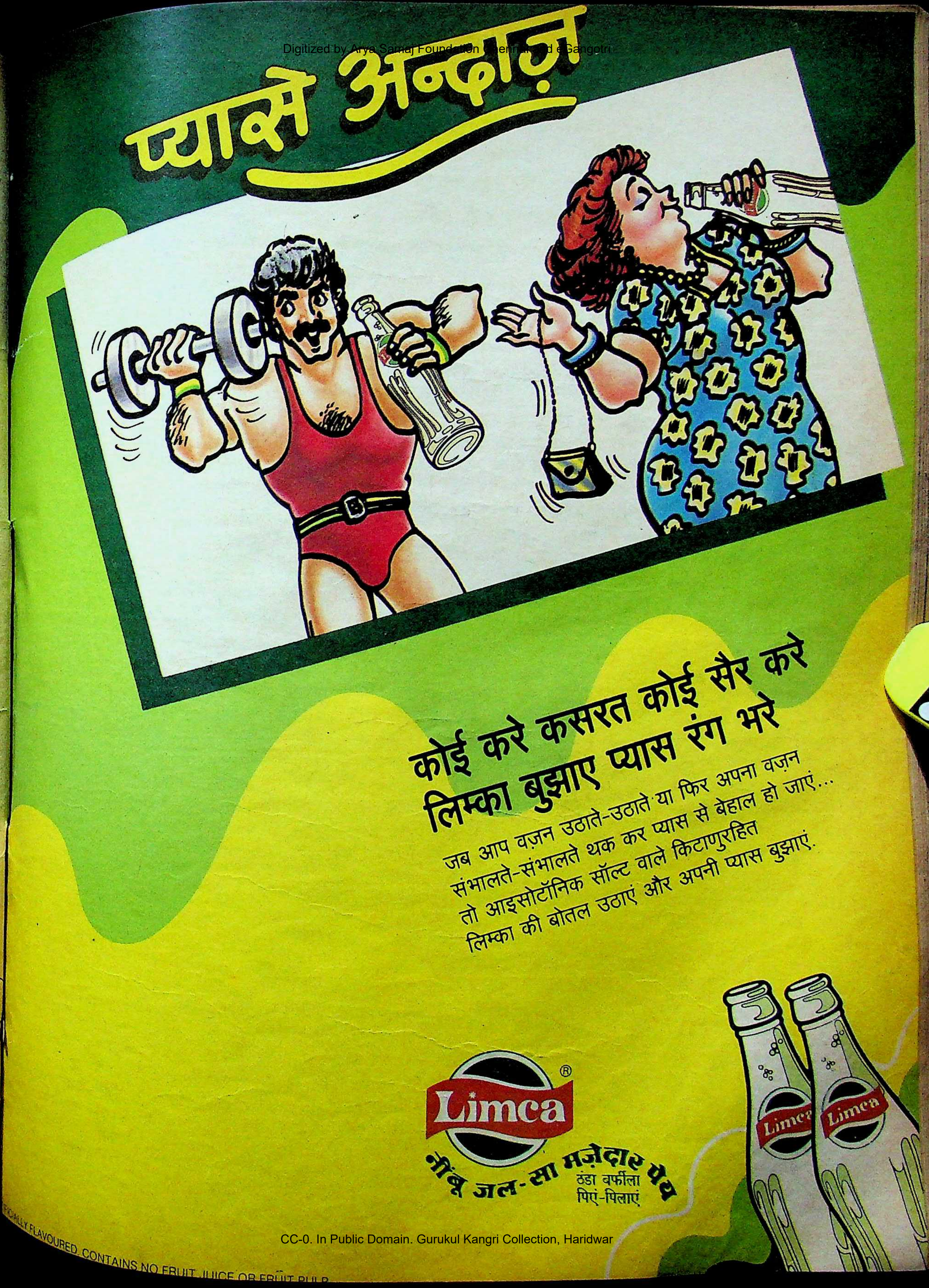
- आप सीधे बैठें। आपके पांवों के तलुए पूरी तरह जमीन पर होने चाहिए। कुर्सी की बनावट इस तरह होनी चाहिए कि घुटने आपके हिप से एक इंच ऊपर हों।
- बैठने पर कुशन को आधा इंच से ज्यादा नहीं दबना चाहिए।
- हत्था हाथ के कुहनी के लेवल पर होना चाहिए। हत्था रीढ़ के ऊपरी हिस्से को सपोर्ट देता है तथा कंधे और बांह के तनाव को कम करता है।
- पीठ और कंधे सीधा रखें। मेज की आदर्श ऊंचाई यह मानी जाती है कि वह कुहनी से एक इंच ऊपर हो। टाइपिंग की मेज इससे थोड़ा नीचे रहेगी।



- कुर्सी पर काम करते करते एक घण्टे में कम से कम एक बार हाथ पांव को हरकत में लाना चाहिए और विशेष रूप से उस समय जब आप दबाव में काम कर रहे हों। इस तरह आप मांस पेशियों के तनाव को ढीला कर सकते हैं। यदि पीठ का दर्द असह्य हो तो आप फर्श पर लेट जायें। टांगें कुर्सी पर होनी चाहिए। पूरे दस मिनट में आपके पीठ का दर्द कम हो जायेगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

4 IN 1

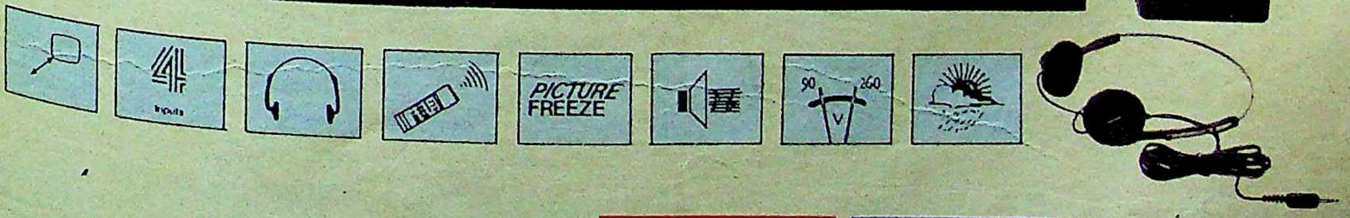
PIP

Sensation

The right choice for everyone !

Discover the 4-in-1 sensation!

- 53 cm FST PIP
- Unique access to Four Programmes SIMULTANEOUSLY—from home computer, VCR/VCP, Doordarshan and/or private satellite!
- Freeze frame facility
- Super-flat, deluxe, infrared remote control
- Sensitive Headphone for Sound Access of the inset programme.



ADVEL/JS/523

STAR TREK Service Centre for ITT West Germany

A Product of
JOLLY TELEVISIONS PVT. LTD.
Post Box No. 53, RAMPUR (U.P.)

JOLLY STAR TREK

VCR • TV • AUDIO

It only lacks one thing – Competition!

SOBHAGYA (CV)RIL/4/89/H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"जब मुझे मैंगो ड्रिंक पीना हो तब रसना मैंगो राइप ही चाहिए!"

''क्योंकि रसना मैंगो राइप जैसा मज़ेदार कोई और मैंगो ड्रिंक नहीं. और रसना मैंगो राइप से जितने गिलास मैंगो ड्रिंक मिलते हैं उतने किसी और मैंगो ड्रिंक पैक से नहीं मिलते - पूरे ३२ गिलास! मम्मी कहती है रसना मैंगो राइप जैसा किफ़ायती कोई और मैंगो ड्रिंक नहीं है. वो इससे तरह तरह की चीज़ें बनाती है - जैसे आइस क्रीम, मिल्क शेक वगैरह!''

ऑरेंज □ पाइनॅपल □ लाइम □ शाही गुलाब □ काला खट्टा □ कूल खस □ केसर इला

ताज़गीभरा

11 प्यारे स्वा

Mudra:A:EAMR:4566 Hin.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३०, अप्रैल '८९ वर्ष ६६ अंक ८

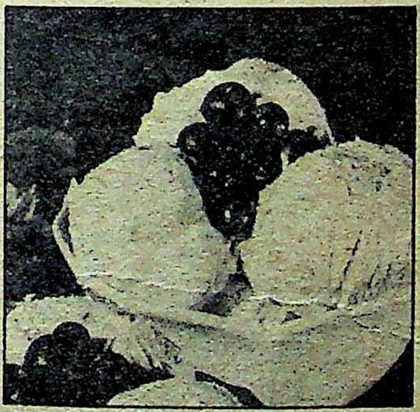
अवकाश विशेषांक

इस अंक का आकर्षण

कैसे करें हॉलीडे प्लान ? १९
कुछ अलग ही मजे हैं ऑफ सीजन-में घूमने के २२
जब मैं पहली बार विदेश गयी २४
मेरे वश में होता तो... २७
कुछ मशहूर पर्यटन स्थल ३०
आइए, यहां भी चलें ३६
फाइव स्टार कल्चर ५०
मौज-मजे से छुट्टियां बितायें, तकलीफें-दूर भगाएं ६३
क्या आप विदेश-यात्रा की योजना बना रही हैं ? ७८
कम खर्च में विदेश यात्रा ८२

कथा साहित्य

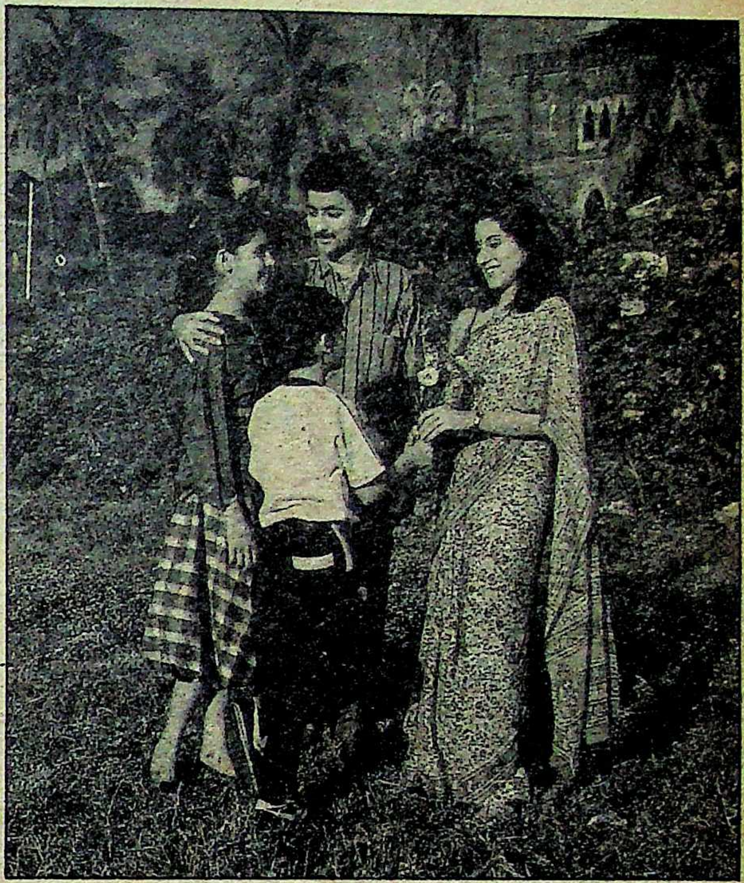
एक पति की डायरी के कुछ पृष्ठ/ संतोष खरे १०
लोरी/ मुखबीर ५८



स्थायी स्तंभ

आपके पत्र ७/ हंसती-बोलती खबरें ८/ मेरी सुहागरात १२/ अनुभव ३८/ सौन्दर्य ४२/ कढ़ाई ४६/ स्मॉकिंग ४७/ सौंदर्य समस्या ७१/ पाठिकाओं के व्यंजन ७२/ डाक्टर सुनिये ७३/ नन्हे बातूनी/ इस पक्ष की उलझन ७४/ छींटें और बौछार ७५/ चिंता किस बात की ? ७६/ आपसे मिलिए ८०/ फिल्म जगत ८४/
पाक्षिक फलादेश ८७/ श्रीमतीजी ९५/ क्रोशिया ९६/

आवरण कथा :



१४ आवरण कथा : छुट्टियों को भरपूर जीयें

छुट्टियों को बिताना भी किसी कला से कम नहीं। कैसे और कहां छुट्टियां बितायें कि वे अविस्मरणीय अनुभव बन जाएं ?

६७ व्यंजन : मौसम गर्म है तो क्या...

आपको तरावट पहुंचाने वाले ठण्डे और स्वादिष्ट व्यंजनों की विधियां

५० पांच सितारा होटल

कैसे होती है फाइव स्टार होटलों में आवभगत ? क्या हैं इन होटलों की खूबियां ? क्या क्या होती हैं यहां सुविधाएं ?

४८ फैशन : साड़ियां गर्मियों की शाम के लिए

खास तौर से गर्मियों की शामों में पहनने योग्य विशेष साड़ियों के लुभावने नमूने।

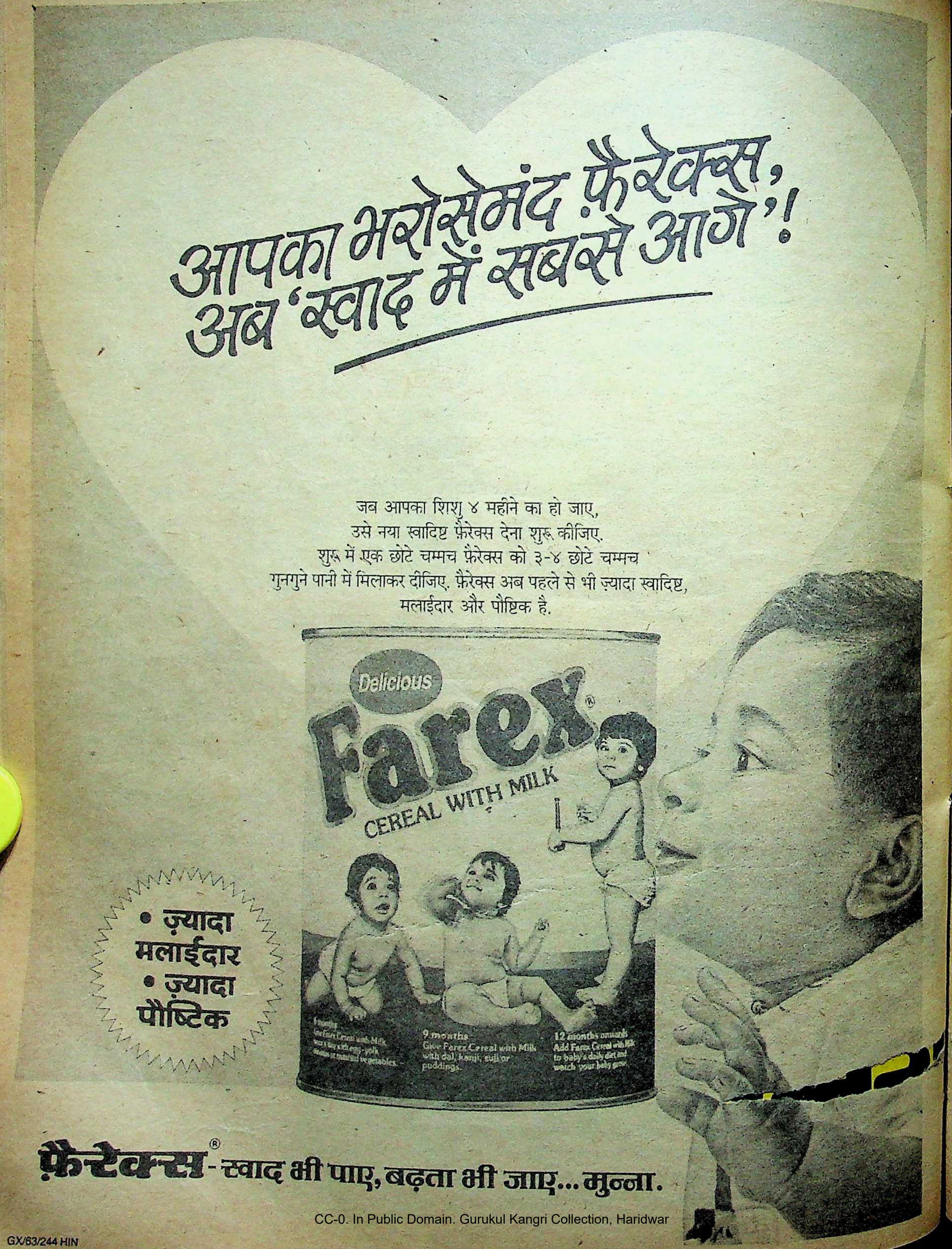
मुखपृष्ठ छाया : आनंद उदेशी

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१
...जब में बस...

इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।
Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shillong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सवाल विश्वसनीयता का

हमारे पड़ोस में ही एक पाण्डे जी का परिवार रहता है। उनके एक छोटा बच्चा भी है, जो बहुत शैतान है। वह अकसर ही हमारे घर के बाहर लगी कॉलबेल दबाकर भाग जाता था। एक दिन मैंने उसे घण्टी बजाते समय पकड़ लिया। वह डरकर रोने लगा। मैंने उसे समझाया, "देखो बेटा, किसी को इस तरह से परेशान करना बुरी बात है। तुम्हें ऐसा नहीं करना चाहिए।" इतना कहकर मैंने उसे जाने दिया।

पर थोड़ी देर बाद ही मैंने देखा कि पड़ोसिन अपने उसी बच्चे को साथ लेकर आयीं और मुझसे पूछने लगीं कि मैंने उनके बच्चे को क्यों मारा। मैंने उनसे कहा कि वह रोज ही घण्टी बजाकर हम लोगों को परेशान करता है और मैंने उसे मारा तो नहीं था, बस समझाया भर था कि वह ऐसा न किया करे। पर वह मेरी बातों पर ध्यान न देकर मुझे बुरा-भला कहकर चलती बनीं। मैं सोचती रह गयी कि मेरी सच बातों से अधिक विश्वसनीय उन्हें अपने बेटे की झूठी बातें लगीं।

—आकांक्षा, रीवा

वादा

मैं एक शासकीय विद्यालय में शिक्षिका हूं। एक दिन स्कूल की छुट्टी के बाद जब मैं बस स्टॉप की ओर जा रही थी, तो अचानक मेरी नजर दसवीं कक्षा के एक छात्र पर पड़ी। उसके मुंह में सिगरेट था। मुझे देखते ही उसने सिगरेट छिपा ली। मुझे बहुत बुरा लगा कि इतनी कम उम्र में यह खराब आदत कैसे पड़ी। मुझे एक उपाय सूझा। 'मनोरमा' फरवरी द्वितीय अंक में स्वास्थ्य संबंधी खबरों में 'पति को रोकिये कि न पीएं' शीर्षक के अंतर्गत सिगरेट की बुराइयों का उल्लेख किया गया था। मैंने दूसरे दिन स्कूल में जाकर उस छात्र को बुलाया और वही अंश पढ़ने को दिया। उसे पढ़कर वह बहुत लज्जित हुआ। उसने मुझसे माफी मांगी और फिर कभी सिगरेट न पीने का वादा किया।

—कु० मीता चक्रवर्ती, रायगढ़

यों किया समाधान

हमारी कॉलोनी की कुछ महिलाएं श्रेष्ठ पत्रिकाओं को पढ़ने में बहुत रूचि रखती हैं। लेकिन पत्रिकाओं का मूल्य अधिक होने के कारण ढेर सारी पत्रिकाएं तो खरीद नहीं सकती थीं। इसके लिए हमने एक बहुत आसान तरीका निकाला है। हम छः महिलाओं ने पंद्रह-पंद्रह रुपए इकट्ठे किए तथा जमा हुए ९० रुपयों से सभी स्तरीय पत्रिकाएं खरीदीं, जिनसे मनोरंजन तो हो ही, ज्ञानवर्धक व उपयोगी भी हों। एक महीने में ही हमने तमाम पत्रिकाएं पढ़ डालीं। पत्रिकाओं को आदान-प्रदान करने के लिए एक-दूसरे के घर जाने से आपस में मिलना-जुलना भी हो जाता है। हर तीसरे दिन पत्रिका आपस में बदल ली जाती है। सभी महिलाएं बेहद खुश हैं कि केवल पंद्रह रुपयों में उन्हें दस-बारह पत्रिकाएं पढ़ने को मिल जाती हैं।

—नरेन्द्र कौर छाबड़ा, औरंगाबाद

ओछा प्रदर्शन

कुछ समय पूर्व मुझे एक बारात में शामिल होना पड़ा, हमारे एक पारिवारिक मित्र के बेटे का विवाह था। बारात के जुलूस में शामिल होकर मेरा मन बहुत खिन्न हो गया, क्योंकि दो घण्टे के दौरान सैकड़ों रुपये दूल्हे के ऊपर, दूल्हे के मित्रों व संबंधियों के ऊपर (जो बैण्ड की धुन पर नाच रहे थे) न्यौछावर कर दिये गये, वह भी बेरहमी से उड़ा-उड़ाकर और लुटा-लुटाकर।

हमारे यहां एक ओर तो भीषण गरीबी है और दूसरी ओर पैसे का ऐसा ओछा प्रदर्शन। ऐसा तो अकसर ही बारातों में देखने को मिलता है। पता नहीं क्या सुख मिलता है लोगों को यों पैसा उड़ाने में।

—सुरभि पाण्डेय, दतिया

कैसे-कैसे रिश्तेदार

बात उस समय की है, जब मेरे विवाह के लिए लड़के वाले मुझे देखने आने वाले थे। मेरी मम्मी की अस्वस्थता के कारण मुझे दिखाने का कार्यक्रम मेरी ताईजी के यहां ही रखा गया। लड़के वाले समय से पहले ही आ गये। मैं उस समय इस सबसे बेखबर सलवार-कुर्ता पहने घर के कामधाम में लगी थी। ताई जी ने एक बार भी मुझसे कपड़े बदलने के लिए नहीं कहा और उसी वेशभूषा में मुझे दिखा दिया। अन्दर के कमरे में मैंने ताईजी को यह कहते सुना कि अगर लड़के वालों को विन्दु पसंद नहीं आती है तो हम अपनी मालती (जो मेरी हमउम्र है) को दिखा देंगे। मेरे विस्मय की सीमा तब न रही, जब मैंने मालती को खूब सजे-धजे अन्दर कमरे में बैठे देखा, पर मेरा सौभाग्य कि मैं उसी वेश में उन्हें पसंद आ गई और हमारी ताईजी की योजना नाकामयाब रही।

—विन्दु गुप्ता, भुवनेश्वर

चक्रव्यूह

'मनोरमा' के चक्रव्यूह स्तंभ के अंतर्गत हर बार किसी न किसी स्त्री की व्यथा कथा को उजागर किया जाता है। फरवरी द्वितीय पक्ष में प्रकाशित कथा 'अभागिन मंजु' को पढ़कर यह बात स्पष्ट हो जाती है कि यदि मंजु का साथ उसके पति ने दिया होता, तो उसे ऐसा कदम उठाने के लिए बाध्य न होना पड़ता। सब तरफ से हताश होकर ही मंजु ने ऐसा कदम उठाया। पत्नी किसी का भी विरोध सह सकती है, पर यदि पति भी साथ न दे, तो वह किससे सहयोग की अपेक्षा रखे।

हमारे देश में अकसर ही ऐसा देखने में आता है कि मां के दबाव में आकर बेटा भी अपनी पत्नी पर जुल्म करने लगता है, जिसका परिणाम हमेशा ही दुखद होता है।

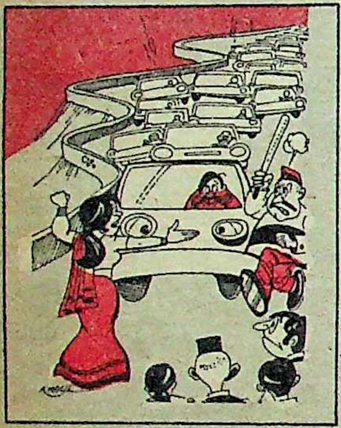
—दिव्या लखनऊ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इश्क जाम तो चक्का जाम

एक दिन की बात है मध्य गोवा के पौडा नामक कस्बे में अचानक ट्रैफिक जाम हो जाने पर वाहनों और पैदल यात्रियों में काफी बेचैनी फैल गयी। पता चला कि ऐसा किसी दुर्घटना अथवा हड़ताल के कारण नहीं हुआ था, बल्कि इसका कारण था एक प्रेम दुर्घटना। भीड़



जुटती गयी और एक के बाद एक वाहनों की कतार लगती रही।

हुआ यह कि कैकोलिम नामक गांव की एक लड़की का पास के ही गांव बोनबाग के निवासी एक युवा ड्राइवर से इश्क हो गया। दोनों एक दूसरे से बेहद प्यार करते थे कि अचानक प्रेमी के मुकर जाने पर बेचारी लड़की क्षुब्ध हो उठी।

इश्क में आहत उस लड़की ने सड़क के बीचोबीच अपने आशिक के वाहन को रोक लिया। वाहन रुकते ही वह सड़क पर खड़ी होकर चिल्ला-चिल्लाकर लोगों को एकत्र कर उसे खूब खरी-खोटी सुनाने लगी। पीछे आ रहे वाहनों की कतार लगती गई और आशिक था कि अपनी सीट से उठने का नाम ही न लेता था।

देखते ही देखते वहां अजीब सा मंजर बन गया। यातायात बुरी तरह ठप्प होते देखकर एक पुलिस कांस्टेबिल उन दोनों को पकड़ कर पुलिस थाने ले गया, तब जाकर कहीं रास्ता साफ हुआ। इश्कियाई लड़की ने चक्का जाम करके मुहब्बत की ट्राली को फिर से चालू करने की अच्छी तरकीब निकाली!

आवश्यक है आलिंगन

आदमी से आदमी दूर होता जा रहा है। नजरें चुराने का चलन इस बीच काफी बढ़ा है। जो नजरें नहीं भी चुराते वे भी दूर से ही नमस्कार चमत्कार करके छुट्टी पाने की फिक्र में रहते हैं। बढ़कर मिलना, हाथ में हाथ ले लेना, गले लगाना—हो सकता है इन सबका ऐतिहासिक महत्व हो, अब इन क्रियाओं को पिछड़ेपन का चिह्न माना जाता है। आलिंगन की पद्धति तो बिलकुल ही पुरातात्विक हो उठी है।

लेकिन आलिंगन-विशेषज्ञ ग्रेग रिसबर्ग का मानना है कि दिन में कम से कम चार बार आलिंगन आपको तनाव और चिंता से काफी हद तक मुक्त कर सकते हैं और जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण को बेहतरी के लिए बदल सकते हैं। रिसबर्ग का मानना है कि शरीर से शरीर का छू जाना बहुत जरूरी है क्योंकि इस तरह आपका अकेलापन टूटता है और आप सामाजिक होते हैं।

रिसबर्ग की बात में दम है। लेकिन उनके नुस्खे को जरा संभालकर अपनाने की जरूरत है—कम से कम भारतीय जलवायु में। अच्छा हो कि हाथ मिलाना और आलिंगन समलिंगियों के बीच ही संपन्न किया जाय—विशेष रूप से सार्वजनिक स्थलों पर। कहीं ऐसा न हो कि कोई पुरुष महोदय तनाव मुक्त होने के लिए किसी महिला को लिपटाने के लिए दौड़ें और तनाव कम होने के बजाय कई गुना बढ़ जाये।

नींद का हमला

टिड्डियों के फसल पर हमले की खबरें आती रहती हैं। एक समय ऐसा भी था जब प्लेग का आक्रमण

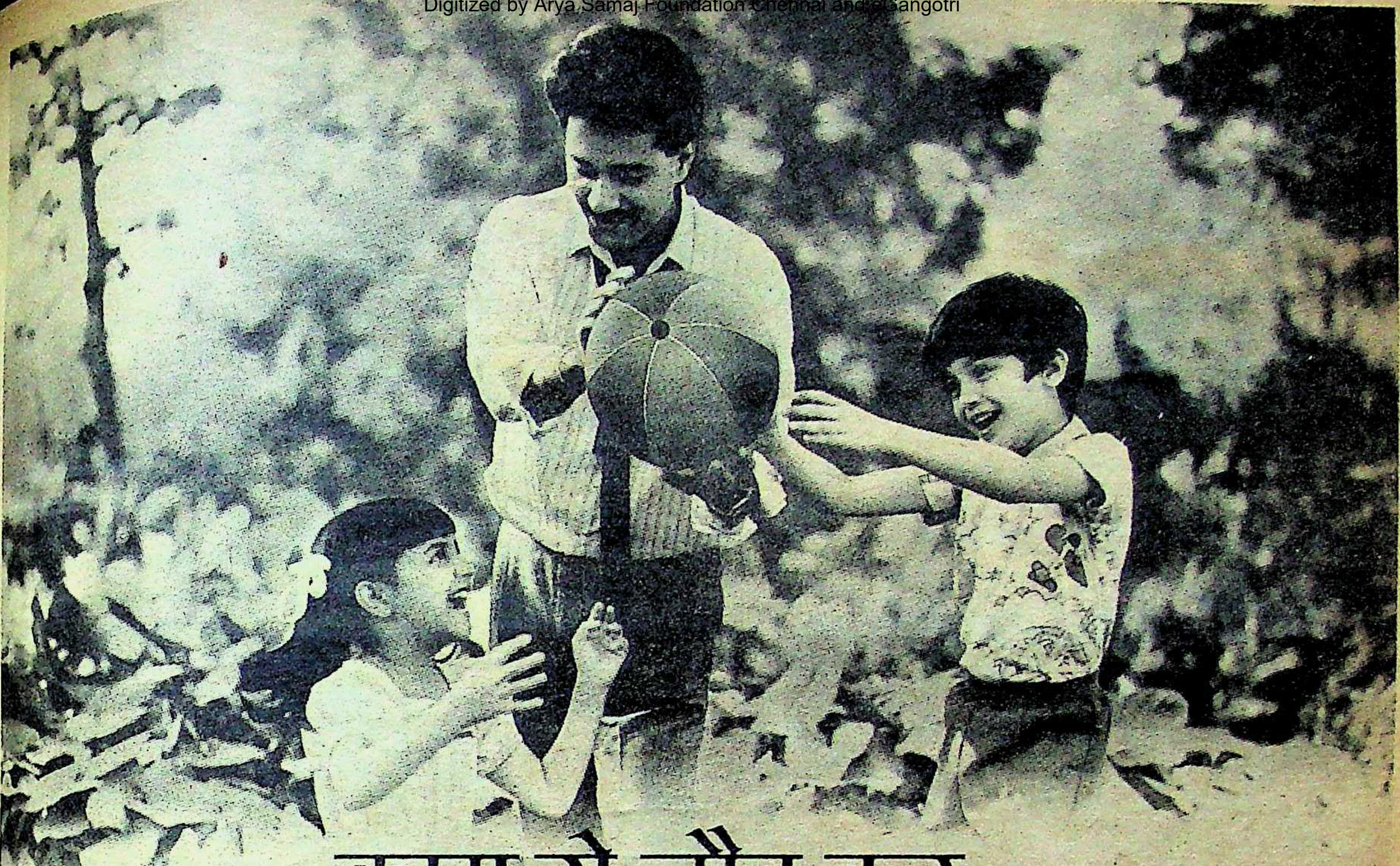
होता था और गांव रोग के सत्यानाशी प्रकोप का शिकार हो जाता था। लेकिन नींद का एक जबरदस्त हमला हुआ हो और जो उसकी जद में आये उसे लिटाता-सुलाता चला जाये, ऐसा तो कभी नहीं हुआ था।

लेकिन ऐसा हुआ। फ्रांस के दक्षिण-पूर्व के एक गांव का किस्सा है। जैसे अफीम या भांग की बहुत बड़ी मात्रा लिये हों, अचानक ही लोग गिरने लगे। अचानक कदम लड़खड़ाने लगे। जो जहां था, वहीं ढेर हो गया और खर्राटे लेने लगा। खाट, चौकी या घर के फर्श तक भी पहुंचने की नौबत ही नहीं आयी।

जो लोग विज्ञान और खोजबीन में दिलचस्पी रखते हैं, उनका मानना है कि आसपास की धरती के किसी हिस्से से कोई गैस निकली और कई-कई दिनों के लिए ४७२ लोगों को बेहोश करती चली गयी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



काम से लौट कर...
हँसी-ख़ुशी के पल!

ज़िन्दगी की भागदौड़, और दफ़्तर में काम का दबाव। पर शाम घर लौटने पर ऐसा कुछ भी नहीं लगता। और आपके पति बच्चों के संग उत्साह और उमंग के साथ व्यस्त हो जाते हैं।

इसका श्रेय आपको है। क्योंकि आप दिन-भर चुस्ती और शक्ति के लिए उन्हें रोज़ हॉर्लिक्स जो देती हैं।

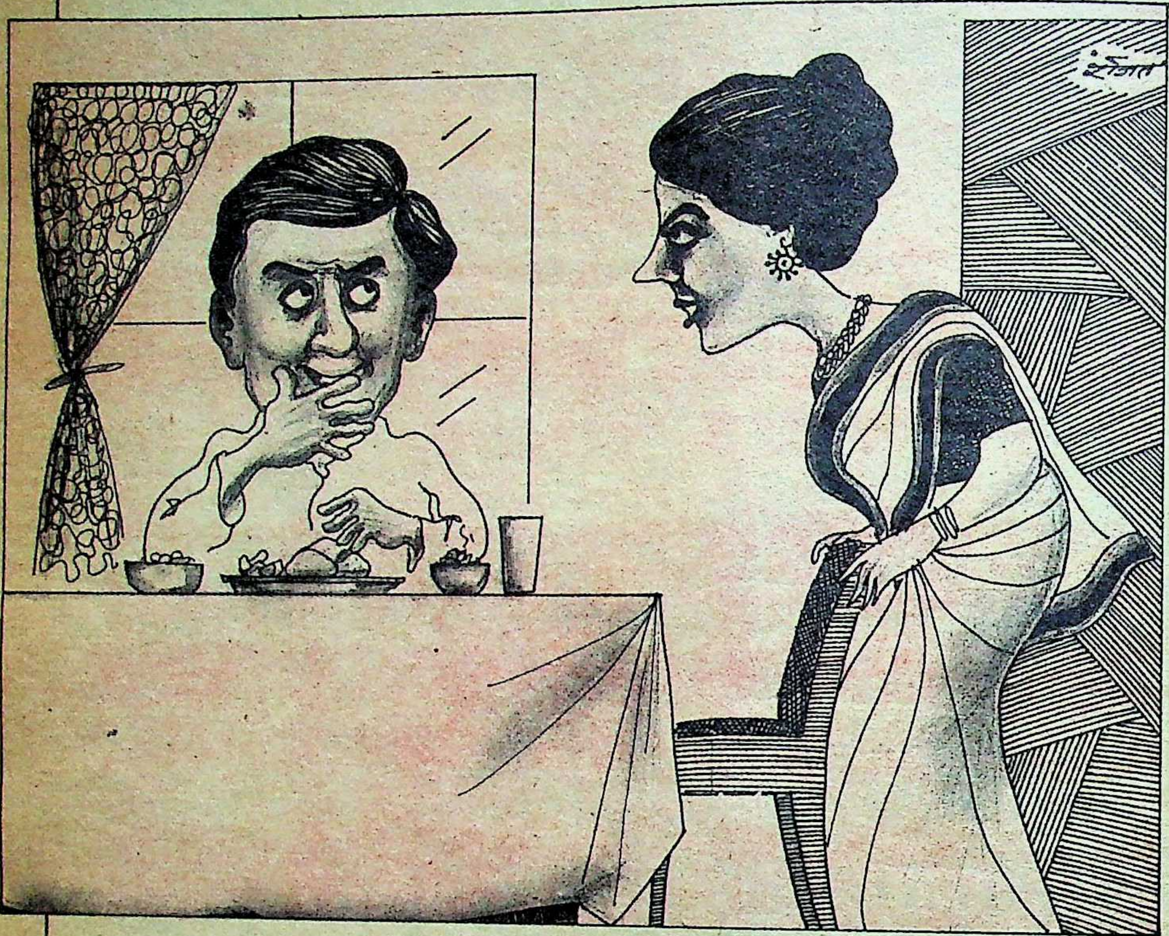
"हॉर्लिक्स में अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व—प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और खनिज पदार्थ—होते हैं जो शरीर को शक्ति, चुस्ती और तन्दुरूस्ती देते हैं। दिन-भर अच्छे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर बने रहने के लिए।"

पौष्टिकता से भरपूर

HTA 6224 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



एक पति की डायरी के कुछ पृष्ठ

—संतोष खरे

पेश है एक ऐसे पति की डायरी के कुछ पृष्ठ, जो अपनी पत्नी से सदा सच बोलना चाहता था। पर क्या वह ऐसा कर पाया?...एक चुटीली रचना।

जब मेरा विवाह हुआ था, तब मैंने मन-ही-मन फैसला किया था, कि अपनी पत्नी से सदैव सच बोलूंगा। उस समय पण्डितों के द्वारा जो विभिन्न प्रकार की शपथें दिलाई गई थीं उनमें ऐसी शपथ भी थी कि मैं पत्नी के साथ ईमानदार रहूंगा—सच बोलूंगा और मैंने मन-ही-मन यह फैसला किया था, कि कुछ भी हो, मैं अपनी पत्नी से सदैव सच बोला करूंगा। पर मुझे इस बात का गहरा दुःख है, कि मैं अपनी प्रतिज्ञा पूरी नहीं कर सकता और न चाहते हुए भी ऐसे कई नाजुक मौके आये, जब मैं उससे सच नहीं बोल सका। इसका मुझे दुःख भी है और पश्चाताप भी। पर मैं इस दुनिया के तमाम पतियों से पूछना चाहता हूं, कि क्या इसमें सिर्फ मेरी गलती है? क्या हर पति हमेशा अपनी पत्नी से सच बोलता है?

हुआ यह कि विवाह के कुछ ही दिनों बाद एक दिन सुबह जब पत्नी ने अपने हाथ का बनाया भोजन मेरे सामने परोसा। मेरे खाना शुरू करते ही पूछा, "खाना कैसा बना है?" मैं धर्मसंकट में पड़ गया। सच्चाई यह थी कि दाल में नमक अधिक था और सब्जी में कम। रोटी कम सिकी थी और दही जरूरत से ज्यादा खट्टा था। अचार से अजीब-सी महक आ रही थी। जिस दूध में चावल की खीर बनी थी वह शायद बहुत पतला था और खीर बेस्वाद थी। कहना तो यही चाहता था कि 'खाना तो बेकार है' पर उसके पूछने के उत्साह को देखकर, विवाह के चार-पांच दिनों के बाद ही यह सब नहीं बोल सका और अंगुलियां चाटते हुए सफेद झूठ बोल गया, "वाह, क्या खाना बना है।" और पत्नी की प्रसन्नता से स्वयं प्रसन्न हो गया। अब मैं यदि उस समय सच बोल देता तो व्यर्थ ही अप्रसन्नता का वातावरण बन जाता। यद्यपि वही खाना पत्नी ने भी खाया होगा, पर मैं सच बता रहा हूं—उसने खाने के बाबत कुछ नहीं कहा।

०दफ्तर में जब अफसर किसी बात पर डांट देता है, तो अपने सहभागी को मुझे यह सब बता देना चाहिए, पर मैंने यह बात कभी उसे नहीं बताई। बताने से होगा भी क्या? वह क्या सोचेगी? अतः ऐसे मौके पर अपना क्रोध किसी-न-किसी बहाने पत्नी को डांट लगाकर निकाल लेता हूं। एकाध बार मेरा उखड़ा-उखड़ा मूड देखकर उसने पूछा भी कि क्या दफ्तर में किसी से झगड़ा हो गया है? अथवा क्या आज साहब ने डांट दिया है? तो मैं साफ झूठ बोल गया, "क्या बात करती हो? साहब की क्या मजाल, कि वे मुझे डांट सकें। अपना काम पूरा करता हूं, समय से पहुंचता हूं। साहब भला क्यों डांटने लगें?" पर बाद में सोचता रहा कि बचपन से पुस्तकों में 'सदा सच बोलो' या 'झूठ बोलना पाप है' जैसी बातें पढ़ने के बावजूद भी मैं अपनी ही पत्नी से झूठ बोलता हूं। पर उसके सिवाय अन्य कोई रास्ता भी तो समझ में नहीं आता। कोई पति अपने से यह सच कैसे कहे कि आवश्यक कार्य पूरा न होने और दफ्तर के काम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Fou

करने की बजाय क्रिकेट की कमेंट्री सुनने के कारण साहब ने मुझे डांट दिया था। भले साहब अपने अलग कमरे में बैठे धीमी आवाज में कमेंट्री सुनते रहें, पर उनसे कौन क्या कह सकता है?

० ऐसा शायद ही कोई पति होता हो, जिसका विवाह के पूर्व कहीं-न-कहीं प्रेम-व्रेम न रहता हो, पर कितने पति होंगे, जो इन बातों को अपने जीवन साथी को सच-सच बताते हों। हो सकता है, कुछ पति इतने 'बोल्ड' होते हों कि सब कुछ सच बता देते हों, पर मैं तो नहीं बता सका। पत्नी ने कई बार पूछा भी तो ऐसा ही कुछ कह कर टालता रहा कि 'अरे, भाई और भी गम हैं जमाने में मोहब्बत के सिवा' यह तो नहीं जानता कि वह किस सीमा तक संतुष्ट हुई होगी, पर उसकी मुद्रा से तो यही लगा कि वह संतुष्ट नहीं हुई पर जब कई बार पूछे जाने पर हर बार इसी तरह के टालू उत्तर मिले, तो फिर उसने पूछना ही बंद कर दिया। अब सच्चाई तो यही है कि विवाह के पूर्व हर एक का कहीं-न-कहीं थोड़ा बहुत रोमांस वगैरह चलता ही है, पर अक्सर यही देखा गया है, कि दोनों एक दूसरे से जीवन-भर इस 'सच' को छुपाये रहते हैं और दोनों ही इस सच को जानते हुए भी खुश रह लेते हैं। अगर इस सच्चाई को कह दिया जाय तो उसका परिणाम हर पति-पत्नी जानते हैं, अतः यदि एक 'झूठ' से उनका दाम्पत्य-जीवन सुखमय रह सकता है, तो ऐसा सच क्यों बोला जाय?

० बहुत सोचने के बाद मैं तो इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं, कि अगर कोई पति अपना वैवाहिक जीवन सुखमय चाहता है, तो उसे झूठ बोलने का अभ्यास करना चाहिए। कहा भी गया है कि 'सत्य बोलो, प्रिय बोलो, अप्रिय सत्य मत बोलो।' अतः मैं तो अवसर आने पर थोड़ा बहुत झूठ बोल लेता हूं। मसलन मैं जब यार-दोस्तों के साथ मटर-गश्ती कर, खाना वगैरह खाकर रात में देर से घर लौटता हूं तो पत्नी का पहला प्रश्न यही होता है 'इतनी देर तक कहां रहे?' अब यदि मैं उससे सच्चाई बता दूं, तो आधी रात को सिवाय वाद-विवाद के और क्या होगा? अतः ऐसे मौकों पर एक छोटा-सा झूठ कि 'क्या करूं दफ्तर में बहुत काम था' या 'काम से कहीं चला गया था' काफी लाभप्रद होता है।

० मुझे तो ऐसा लगता है, कि हर पति अपना 'सच' अपने ढंग से परिभाषित करता है। अपनी पत्नी के रहते हुए कुछ पति जीवन भर अन्यत्र तथा कथित प्रेम संबंध बनाये रहते हैं और अपनी पत्नी से उन्हें छिपाये भी रहते हैं। फिल्म-जगत में इससे भी एक कदम आगे सर्वश्री धर्मेन्द्र और राजबब्बर जैसे पति भी होते हैं, जो खुले आम एक पत्नी के रहते दूसरा विवाह कर लेते हैं और यह समाज उन्हें स्वीकार भी कर लेता है। चोरी-छिपे अनैतिक-अवैधानिक संबंध बनाये रखने वालों के बाबत क्या कहा जाय? पर सच्चाई तो यही है, कि अग्नि के सामने की जाने वाली प्रतिज्ञा को कम ही पति पूरा कर पाते हैं। मुझे तो इन मामलों में कुछ ऐसा लगता है कि ऐसे पतियों ने अपना-अपना सच अलग से निर्धारित कर रखा है। ऐसे मामलों में भी शायद 'समरथ को नहीं दोष गोसाई' वाली बात लागू होती है। ऐसे माहौल में मुझ जैसे पतियों के छोटे-मोटे झूठ क्या मायने रखते हैं।

० पति-पत्नी के संबंध अत्यन्त नाजुक होते हैं और इन मामलों में ताक-झांक करने का मुझे कोई अधिकार नहीं। ऐसे भी तमाम पति होंगे जो अपनी पत्नी के प्रति पूर्ण समर्पण भाव से शांत-सुखमय जीवन बिताते होंगे पर मैंने ऐसी भी पत्नियां देखी हैं, जो अपने पति की ईमानदारी से असंतुष्ट या परेशान भी रहती हैं। यों पति को सही या गलत मार्ग पर ले जाने में उनकी पत्नियों का ही प्रमुख हाथ रहता है। पर ऐसे भी पति देखने को मिल जायेंगे, जो अपनी पत्नियों से दुःखी रहते हुए भी अपने रास्ते से विचलित नहीं होते।

बहरहाल, मैंने पति के द्वारा बोले जाने वाले सच और झूठ से बात शुरू की थी, पर संदर्भ ऐसा था कि कहीं से कहीं पहुंच गया, पर मेरी मूल समस्या अपनी जगह है और मैं यह निर्णय अभी तक नहीं ले पाया, कि पति अपनी पत्नी से कितना सच बोले और कितना झूठ?

जब बच्चे को बोतल से दूध पिलायें

बच्चे को बोतल से दूध पिलाते समय इन बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है—

० हमेशा कांच की बोतल का इस्तेमाल करें। इसका कारण यह है कि दूध में काफी मात्रा में चिकनाई (वसा) रहती है। जब दूध प्लास्टिक की बोतल में डालते हैं, तो एक प्रकार की गंध-सी उसमें आ जाती है।

प्लास्टिक की बोतल पानी तथा जूस देने के लिए अच्छी रहती है। यात्रा के दौरान प्लास्टिक की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। पर नित्य दूध पिलाने के लिए शीशे की बोतल का ही प्रयोग करें।

० हमेशा दो अथवा तीन बोतल घर में रखें, ताकि कभी अचानक बोतल टूट जाये, तो परेशानी न हो। बोतल, निपिल, निपिल होल्डर, बोतल-कवर इन सबको इस्तेमाल करने के पहले स्टेरिलाइज्ड कर लें। इससे किसी प्रकार का इंफेक्शन होने का भय नहीं रहेगा।

० जिस बर्तन में बच्चे के लिए दूध गर्म करना हो, उसे भी खूब अच्छी तरह साफ कर लें।

० निपिल छेद की ओर ध्यान देना बहुत जरूरी है। निपिल का छेद बहुत छोटा होगा, तो बच्चे को दूध पीने में कठिनाई होगी। इसी तरह निपिल में बड़ा छेद होगा, तो उसके मुंह में एक साथ काफी दूध भर जायेगा। छेद का सही अनुपात में होना बहुत जरूरी है।

० बच्चे को दूध पिलाते वक्त उसके गले में बिब बांधना न भूलें। इससे बाद में बच्चे के कपड़े बदलने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

० मिल्क पाउडर का दूध बनाते समय हमेशा उबले पानी का प्रयोग करें।

० दूध पिलाते वक्त बच्चे का सिर उसके शरीर से थोड़ा ऊंचा रखें। यदि सिर शरीर के बराबर ही ऊंचाई पर रहेगा, तो दूध बच्चे की सांस की नली में जा सकता है। कभी भी बोतल शिशु के मुंह में लगाकर वहां से हटे नहीं।

० दूध पिलाने के बाद बच्चे को कंधे पर लेकर उसकी पीठ सहलायें। जब वह डकार ले चुके, तभी उसे लिटायें। ऐसा करने से दूध पीते वक्त जो हवा बच्चे के पेट में चली गई थी, वह निकल जायेगी।

० हर बार दूध पिलाने के बाद बोतल निपिल आदि को साफ करना न भूलें। तीन माह बाद बोतल बदल दें।

० उतना ही दूध बोतल में उडेले, जितना कि बच्चा पीता है। बचा हुआ दूध दुबारा बच्चे को न पिलायें। इससे बच्चे का पेट खराब हो सकता है। बच्चे को बोतल से दूध पिलाने के दिनों में उसे बोतल से पानी तथा जूस भी दें। इससे बच्चे की पाचन शक्ति ठीक होगी। कब्ज भी नहीं होगा।

० यात्रा के दौरान मिल्क पाउडर साथ रखें। रास्ते से कहीं भी दूध लेकर बच्चे को पिलाना ठीक नहीं। अच्छा हो कि उबला पानी साथ लेकर चलें। कुछ पानी ठण्डा तथा कुछ गर्म, फ्लास्क में रखा जा सकता है।

—मनोरमा सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दास्तान अविस्मरणीय सुखद क्षणों की

किशोरावस्था से युवावस्था की ओर अग्रसर होते हुए हर युवती के मन में कभी-न-कभी, कहीं-न-कहीं अपने भावी जीवनसाथी का चित्र उभरता ही होगा। सच! कितनी रोमांचक लगती है, ऐसी कल्पना! अपने भावी जीवनसाथी की कल्पना मात्र से ही एक अव्यक्त गुदगुदी की अनुभूति-सी होने लगती है। ऐसी ही कुछ कल्पना मैंने भी की थी, परन्तु मेरे द्वारा बनाए गए सपनों का महल मुझे तब चूर-चूर सा होता दिखाई दिया, जब मेरे पिताश्री ने मेरा संबंध मेरे गृह-नगर लोनावला (पूना) से लगभग ६०० किमी० दूर उज्जैन के एक निजी विद्यालय में कार्यरत ६० रु० प्रतिमाह वेतन पाने वाले शिक्षक के साथ तय कर दिया।

विवाह संबंधों के मामले में आधुनिक संदर्भ में प्रगतिशील दृष्टिकोण अवश्य अपनाया जाने लगा है, परन्तु रूढ़ियों व परम्पराओं के दायरे में सिमटे ऐसे परिवारों की आज भी कमी नहीं है, जहां लड़कियों से उनकी रुचि, भावना व आकांक्षा जाने बिना ही उनके माता-पिता महज पत्रिका मिलान के माध्यम से रिश्ता तय कर देते हैं। अशिक्षित या अल्पशिक्षित कन्याओं के लिए तो बस माता-पिता की आज्ञा ही ब्रह्मवाक्य होती है। हर स्थिति में उन्हें माता-पिता की आज्ञा शिरोधार्य करनी ही होती है।

सगाई के अवसर पर पहली बार उन्हें देखा। दुबला-पतला परन्तु अच्छी ऊंचाई (६ फीट) का एक सामान्य-सा व्यक्तित्व। मराठी भाषी होने के कारण मुझे हिन्दी का सतही ज्ञान ही था, फिर भी लज्जा व संकोच के साथ उनसे संक्षिप्त वार्तालाप हिन्दी में ही करना पड़ा। पहली ही भेंट में उनका शालीन व्यवहार व शिष्ट वार्तालाप मुझे अंर्तहृदय की गहराइयों तक छू गया और मुझे अपने ही विचारों पर ग्लानि हुई, कि हे भगवान, बिना देखे या मिले मात्र तस्वीर देखकर मैंने उनके बारे में ऐसा विचार क्यों किया।

सगाई और विवाह के बीच २ वर्ष तक हमारा पत्र-व्यवहार भी होता रहा और पत्रों के माध्यम से वैचारिक धरातल पर हम एक दूसरे के समीप आते गए। समय अपनी रफ्तार से बीतता गया और अंततः वह दिन भी आ ही गया, जिसकी प्रतीक्षा हर युवती को हर कन्या को होती है। मायके से बिदा होकर मैं ससुराल आ पहुंची, और अब प्रतीक्षा करने लगी उन क्षणों की जब मुझे अनौपचारिक रूप से, समय का बन्धनरहित उनका सामीप्य प्राप्त हो। हालांकि शारीरिक रूप से मैं थककर चूर हो गयी थी। मायके से ससुराल तक की ३० घण्टे की आरक्षण रहित रेल यात्रा और उसके बाद धार्मिक और सामाजिक रीति-रिवाजों को पूरा करने में बीता दिन।

लगभग रात १० बजे परिवार की महिलाओं द्वारा मुझे शयनकक्ष की राह दिखाई गई। एक सामान्य-सा कमरा, बिना किसी वाह्य आडम्बर के सादगीपूर्ण तरीके से सजा हुआ। फूलों की भीनी-भीनी महक व हल्के दूधिया प्रकाश का एक मद्धिम-सा लट्टू शयनकक्ष में चांदनी रात-सा प्रकाश फैला रहा था। सादगी और सौंदर्य का अपूर्व समन्वय मुझे मानसिक रूप से शांति प्रदान कर रहा था।

कुछ ही क्षणों में ये कक्ष में प्रविष्ट हुए। इनके आगमन से ऐसा आभास हुआ कि मेरी अपेक्षा ये कहीं अधिक अधीर थे मुझसे मिलने के लिए। कुछ घबराहट-सी थी इनके चेहरे पर। घबराहट तो मुझे भी हो रही थी, फिर भी स्वयं को संयत करते हुए जैसे ही इनके चरण स्पर्श करने के लिए झुकी, इन्होंने झुककर दोनों हाथ से उठा लिया। बातचीत का क्रम भी मुझे बैठाते हुए उन्होंने ही शुरू किया।

"बहुत थकी हुई हो?"

"जी।"

"खैर! यहां आकर सब कुछ कैसा लगा तुम्हें?"

"जी बहुत अच्छा।"

"एक ही दिन में तुमने सब कुछ जान लिया?"

उनके इस प्रश्न पर मैं निरुत्तर ही रही। उन्होंने ही फिर से बोलने का क्रम शुरू करते हुए कहा, "हो सकता है, कि तुम्हें और अधिक सुयोग्य वर भी मिल सकता था। पर सच बात यह है कि अपनी सगाई से ५ वर्ष पूर्व जब तुम किशोरावस्था की दहलीज पर थीं, एक विवाह समारोह में मैंने तुम्हें देखा था। तब ही तुम मेरे मन को भा गई थीं। संयोगवश जब मेरे पिताजी द्वारा तुम्हारे साथ संबंध का जिक्र हुआ तो मैंने सहर्ष स्वीकृति दे दी। मेरे विचारों, मेरे स्वभाव व मेरी रुचियों के बारे में बहुत कुछ तो तुम पत्रों के माध्यम से जान ही चुकी होगी। बस, आज मुझे सिर्फ इतना ही कहना है कि एक दूसरे की भावनाओं, रुचियों, आवश्यकताओं व सुख-दुख को ध्यान में रख कर आपसी सामंजस्य स्थापित करते हुए जीवन व्यतीत करने में ही जीवन का सुख निहित है। महलों में भी जो सुख नहीं मिलता, वह झोपड़ों में मिल जाता है।"

शारीरिक थकान अब अपनी चरम सीमा पर थी फिर भी निद्रादेवी की गोद में समा जाने के बजाय वार्तालाप करना ही सुखदायी प्रतीत हो रहा था। वार्तालाप करते-करते ही उस रात सच्चे व पवित्र प्यार की अनुभूतियों ने निद्रा में ऐसी मिठास घोल दी, कि सुबह कब हो गई, पता ही न चला।

सुबह उठकर मैंने महसूस किया कि सचमुच जीवन की नई सुबह हुई है। एक नया घर, नया परिवार और ढेर-सा अपनापन सब कुछ बहुत अच्छा लग रहा था। बहुत कुछ सुन रखा था सुहागरात के बारे में अपनी सहेलियों से, परन्तु मेरा अनुभव कुछ भिन्न व विशिष्ट ही रहा।

१५ वर्ष सरक चुके हैं इस घटना को, पर आज भी ऐसा लगता है, कि कल की ही बात है।

—हेमलता कर्नाविट

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण सादर आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए पता लिखा टिकट लगा लिफाफा भी भेजें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पल

जब आप इसे पढ़ रही हैं...

त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!

इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म-मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का अहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

लॅक्मे
मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.

नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

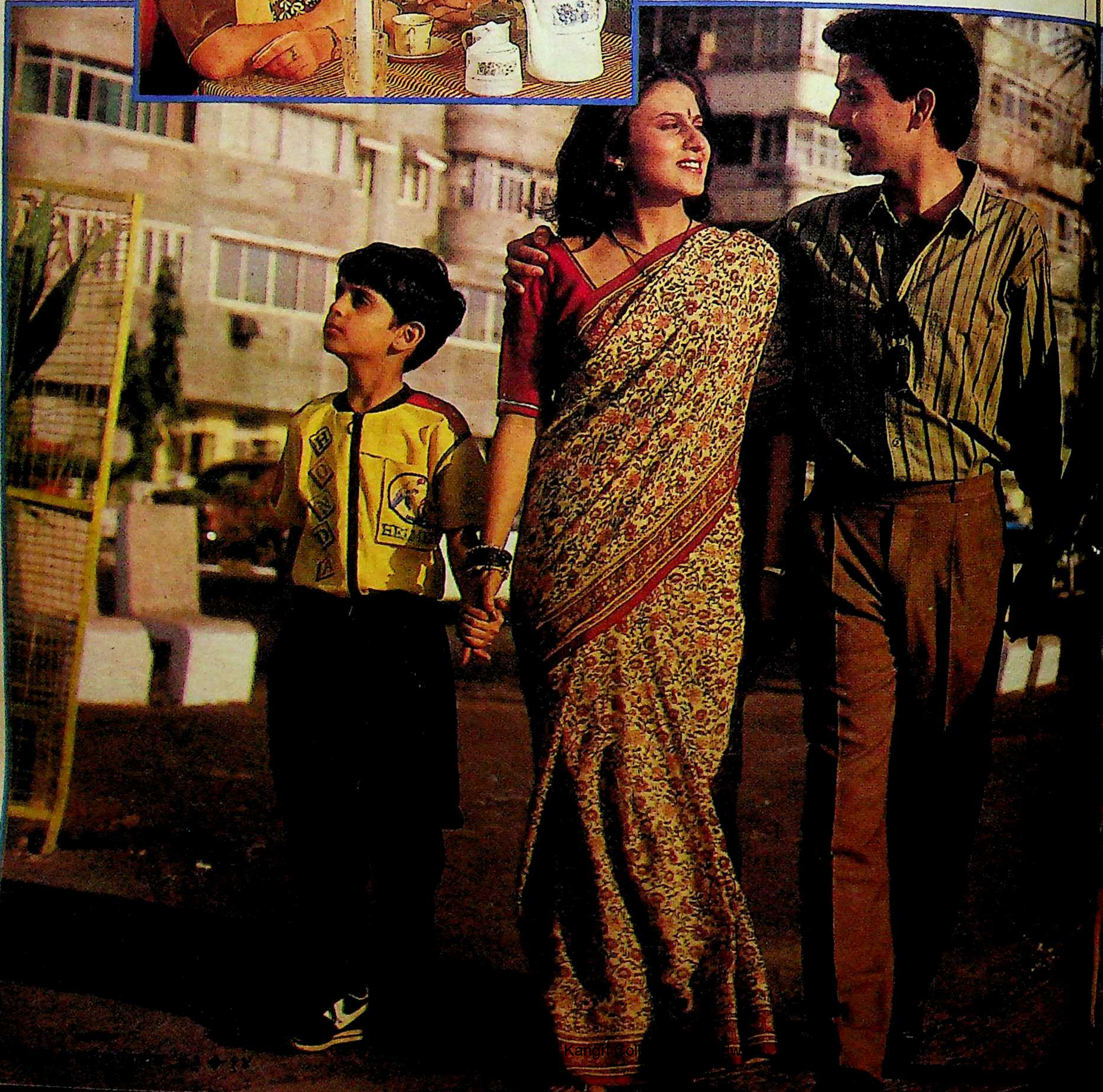
Rediffusion/L/5950 HN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छुट्टियों को भरपूर जीयें

छाया : सुनील रॉय

जैसे एक ही तरह का खाना खाते-खाते स्वाद बदलने की इच्छा होती है, खट्टा-मीठा खाने की ललक पैदा होती है, कुछ वैसा ही तब भी महसूस होता है, जब जिंदगी एक ढर्रे पर कोल्हू के बैल की तरह चक्कर काटने लगती है। इच्छा होती है कि कुछ नया हो। कुछ नया महसूस हो, कुछ नया दिखे, पैर कुछ नयी राहों पर चलें। एक जगह रुके-रुके या एक ही रुटीन में बंधे-बंधे आदमी बोरडम या ऊब से ग्रस्त हो उठता है। ऊब से



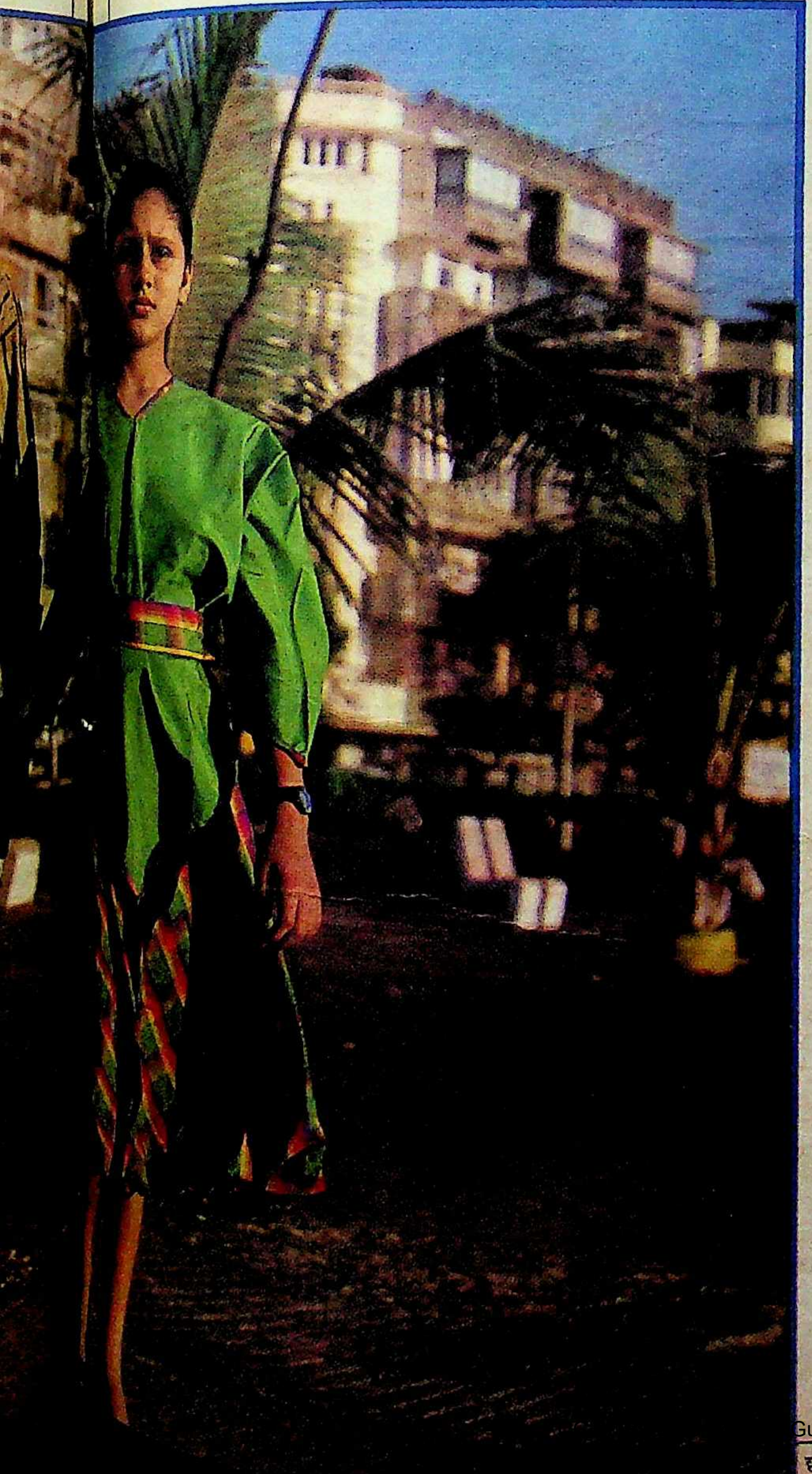
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

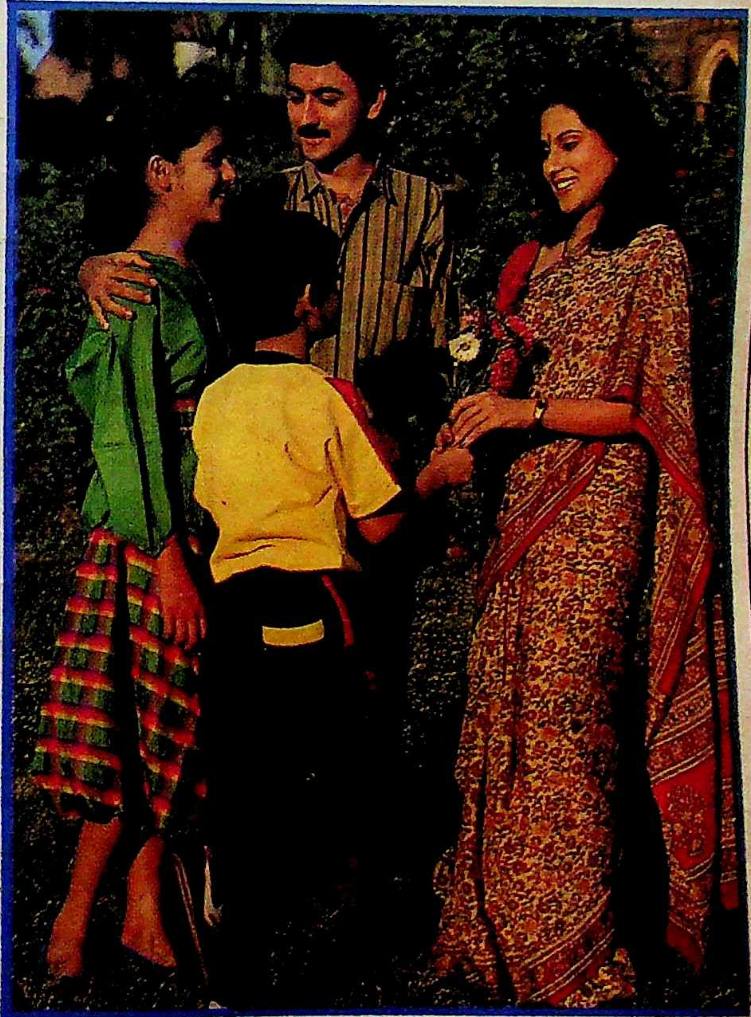
उबरते जीवन को उल्लासमय बनाने के लिए जरूरी होता है कि रुटीन की जकड़बंदी को तोड़ा जाय। और, यह तभी संभव है, जब हम हर दिन को भरपूर जीएं-विशेष रूप से छुट्टियों के दिनों को।

बाहर जाने पर बहुत कुछ बदलता है

बंधी-बंधायी लीक पर चलती जिंदगी के जकड़बंद रुटीन को तोड़ने का एक अच्छा तरीका यह है कि शहर को छोड़कर कुछ दिन के लिए बाहर चला जाय। एक समय ऐसा आया कि अपर्णा को लगने लगा मानो शहर ठहर गया है। बंधी हुई जिंदगी, वही लोग, वही चेहरे-सब कुछ फीका, बेस्वाद और उदास। एक दिन उसकी प्रिय सहेली से भी खटपट हो गयी। अपर्णा को यह भी लगता था कि गृहस्थी उसे ग्रसे जा रही है। अपर्णा को महसूस हुआ कि यदि इन झंझटों में वह कुछ दिन और फंसी रही तो उसका नर्वस ब्रेकडाउन हो जायेगा।

एक ही ढर्रे पर चलती हुई जिंदगी से उपजी ऊब से मुक्ति पाने व जीवन को फिर से एक उल्लासमय ताजगी देने के लिए जरूरी है कि छुट्टियों का पूरा आनंद उठाया जाए। छुट्टियां किस तरह अविस्मरणीय और उल्लासमय अनुभव बनें ?





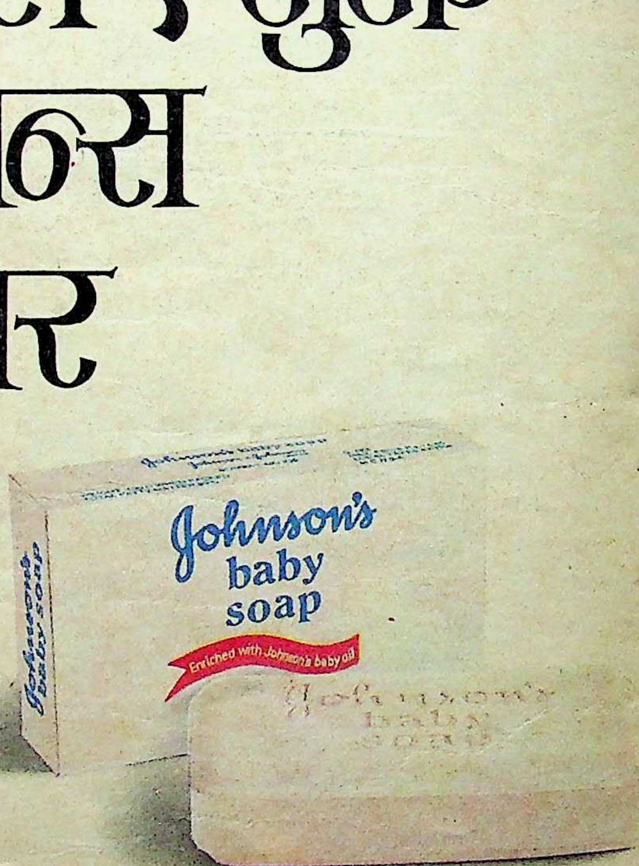
पति बसंत के सामने उसने अपने दिल का हाल कहा, तो बसंत ने यही प्रस्ताव किया कि कुछ दिन के लिए उन्हें शहर छोड़ देना चाहिए। अपर्णा, बसंत और उनकी आठ साल की बिटिया १५ दिन तक राजस्थान में घूमते रहे। अरावली की चढ़ाइयों, राजस्थान के मोहक अतीत और मध्यकालीन वैभव ने अपर्णा को अपने शहर की जकड़न और घर की आपाधापी से पूरी तरह मुक्त कर दिया। जब अपर्णा वापस लौटी तो वह पूरी तरह ताजादम और तनाव-मुक्त थी। जो कटु था, जो बोझ बना हुआ था, जो तल्ख था, वह भुलाया जा चुका था। अपर्णा एक नयापन लेकर, जीवन के प्रति एक उछाह लेकर, दिमाग में शीतलता, मन में स्थिरता और हाथों-पांवों में एक नयी स्फूर्ति लेकर लौटी। सचमुच छुट्टियों का

Gurukul Kangri Collection, Haridwar

छाया : आनंद उदेशी

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"अपने नन्हे की कोमल त्वचा के लिए मुझे सिर्फ़ जॉन्सन्स बेबी सोप पर भरोसा है."



किसी और साबुन में नहीं
जॉन्सन्स बेबी ऑइल के गुण

OBM/2185 HN

शिशु लालन-पालन में वर्षों की निपुणता

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

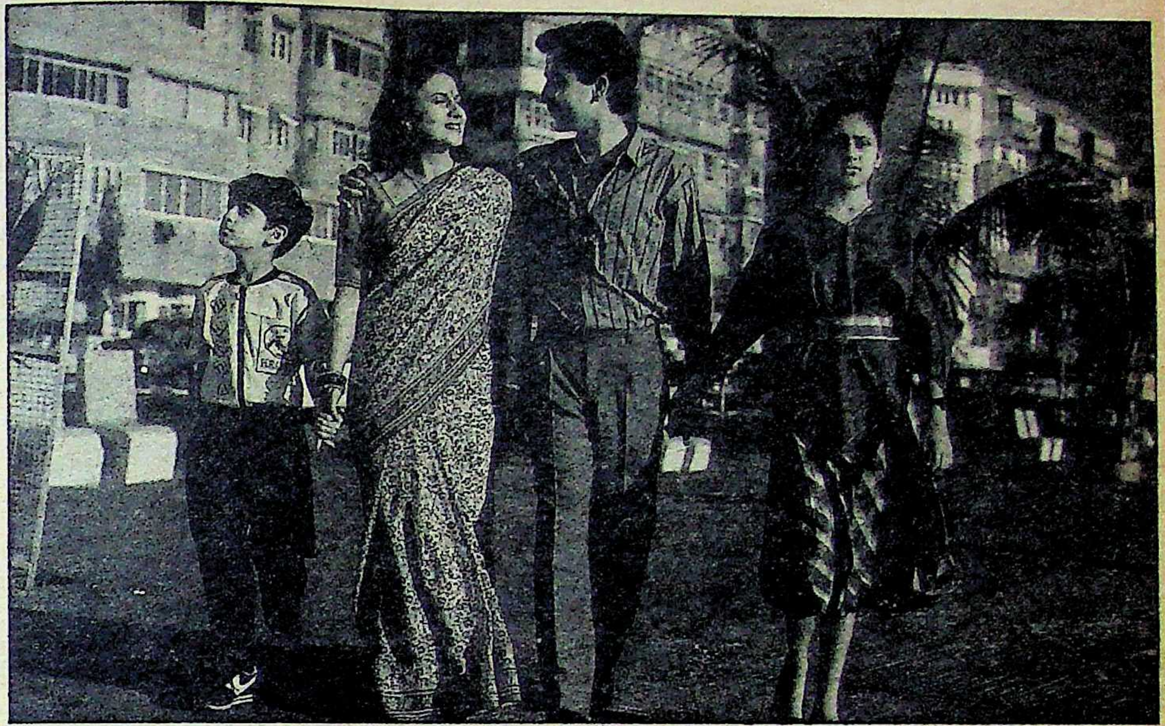
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपयोग एक खत्म होती जिजीविषा को फिर से पाने के लिए किया जा सकता है।

छुट्टियों के दिन, नजदीकियों के दिन

छुट्टियों के दिन नजदीक आने के भी दिन होते हैं। आज की चूहादौड़ में, भागमभाग में कहां यह फुर्सत मिलती है, कि कुछ देर के लिए साथ बैठा जा सके। पति महोदय साढ़े नौ-दस बजे तक निकल जाते हैं और साढ़े पांच-छह तक और कभी-कभी उससे भी ज्यादा देर से घर आते हैं। सुबह यदि उन्हें काम पर पहुंचने की हबड़-तबड़ होती है तो शाम को बेचारे चूर होकर लौटते हैं—तनावग्रस्त, उखड़े हुए और थके। पति पत्नी के बीच धीरे-धीरे संवादहीनता की बर्फ इकट्ठा होने लगती है—एक ठण्डापन, एक उदासी, एक अकथ अलगाव और एक अजनबीपन। छुट्टियां या अवकाश के दिन पति-पत्नी को नजदीक ला सकते हैं। दोनों के बीच संवाद और सहयोग का सेतु निर्मित कर सकते हैं। संबंधों के बीच के ठण्डेपन को पिघला सकते हैं। उदासी को एक उल्लासमय उछाल में बदल सकते हैं। अलगाव को आत्मीयता और अजनबीपन को सामीप्य की सुवासित सघनता में बदल सकते हैं।

अरुन्धती वागले का विवाह हुए अभी एक साल ही बीता था कि पति-पत्नी के बीच खींचतान शुरू हो गयी। पति वरुण को शिकायत थी कि अरुन्धती उन पर ध्यान नहीं देती और उनके अहं को आहत करने का कोई भी अवसर नहीं छोड़ती। दरअसल, घर के काम अरुन्धती को वरुण के साथ समय बिताने का अवसर ही नहीं देते थे। बहुत सोच-विचार कर अरुन्धती ने तय किया कि उसे कुछ दिन वरुण के बहुत नजदीक होना चाहिए और इसके लिए जरूरी है कि वे घर-गृहस्थी के जंजाल से बाहर जाकर जीयें। अरुन्धती की जिद पर वरुण ने फैक्ट्री से १५ दिन का अवकाश लेकर ऊटी जाने का निर्णय लिया। दिन-रात का साथ,



ढलानों पर हाथों में हाथ लेकर घूमना, बिना किसी तनाव या दबाव के खुली, आत्मीय और अंतरंग बातचीत। अरुन्धती द्वारा बेहद मुलायमियत के साथ उन स्थितियों की व्याख्या, जो वरुण के मन में गलतफहमियां पैदा करती थीं—कुल मिलाकर ऊटी प्रवास ने अरुन्धती और वरुण के संबंधों को स्थिरता और गहनता दी।

कहां चला जाए

कहां जाना है—इसका निर्धारण प्रायः सैलानियों या पर्यटकों की उम्र, रुचि और उनके सौंदर्यबोध द्वारा होता है। प्रो० बंसल के घर यह तैयारी थी कि मदुराई चला जाय। उनके नवविवाहित बेटे और बहू ने कुछ कहा तो नहीं, किन्तु वे एक ऐसी जगह जाना चाहते थे जो सुरम्य और मनोरम हो और रोमानी किवदंतियों से युक्त। जब प्रो० बंसल तक यह बात पहुंची तो उनको लगा कि वे सचमुच नौजवान जोड़े के साथ ज्यादती कर रहे थे। नये युगल को धर्म कर्म और पूजापाठ से भला क्या लेना-देना? प्रो० बंसल ने सोचा। उन्होंने खुद अपना और पत्नी का मदुराई जाने का कार्यक्रम तो यथावत रखा, जबकि अपने बेटे अप्रमेय और अरुणा को उन्होंने यह छूट दे दी कि वे जहां जाना चाहें, जाएं। अंततः बेटे-बहू ने तय यह किया कि वे माण्डू जाएंगे। इतिहास की छात्रा अरुणा को लगा कि बाज बहादुर और रूपमती की कथाओं से जुड़े खण्डहर उनके नवविवाहित जीवन में एक तिलिस्मी रूमानियत और प्रेम की अकथ तीव्रता भर देंगे। हुआ भी यही। माण्डू की फिजां में घुली रूपमती और बाज बहादुर की प्रेम कथाओं ने अरुणा और अप्रमेय के बीच प्रेम और समर्पण का अप्रतिम, उत्तेजक और शिद्दत भरा एहसास भर दिया।

हम पंछी एक डाल के

सामान्य दिनों में बच्चे माता-पिता से अलग-थलग ही रहते हैं। कारण यह है कि उनका ज्यादातर समय या तो स्कूलों में बीतता है या फिर खेल के मैदान में। बच्चों के माता-पिता के नजदीक आने की सूरत कम ही बनती है। अवकाश के दिनों में पति और पत्नी की ही नहीं, बच्चों और मां-बाप के बीच की दूरियां भी खत्म होती हैं। बच्चे हर पल यह महसूस करते हैं कि माता-पिता उनकी कितनी परवाह करते हैं, उनका कितना खयाल करते हैं और उनकी इच्छाओं की कितनी कद्र की जाती है। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि यात्राओं में माता-पिता बच्चों के प्रति बेहद सजग रहते हैं। माता-पिता हमारे बारे में चिंतित रहते हैं—यह बात बच्चों को भावात्मक सुरक्षा और अपनत्व का पुख्ता एहसास देती है। अवकाश के दिनों में परिवार के सभी सदस्य सच्चे साथियों की तरह व्यवहार करते हैं। सारे लोग सचमुच एक डाल के पंछी होते हैं—साथ-साथ चलते हुए, चहकते हुए, जीवन के एक नये आकाश को अनुभूत करते हुए, एक नयी पृथ्वी का स्पर्श महसूस करते हुए, एक ज्यादा महकदार हवा का अपने भीतर एहसास करते हुए।

घूमने-फिरने की प्रक्रिया में बच्चे किताबी दुनिया से भी बाहर आते हैं। जिसे वे पढ़ते रहे थे या जिसके बारे में वे पढ़ने वाले हैं—यह संसार उनके सामने प्रत्यक्ष आ जाता है। बच्चे कितनी ही नयी जानकारियां पा लेते हैं और इसके लिए उन्हें किताबों से गुजरने का तनाव और दबाव नहीं झेलना पड़ता। खेल-खेल में वे जान लेते हैं कि बुर्ज क्या है, कंगूरे क्या हैं, मेहराब किसे कहते हैं, गुम्बज क्या होता है?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

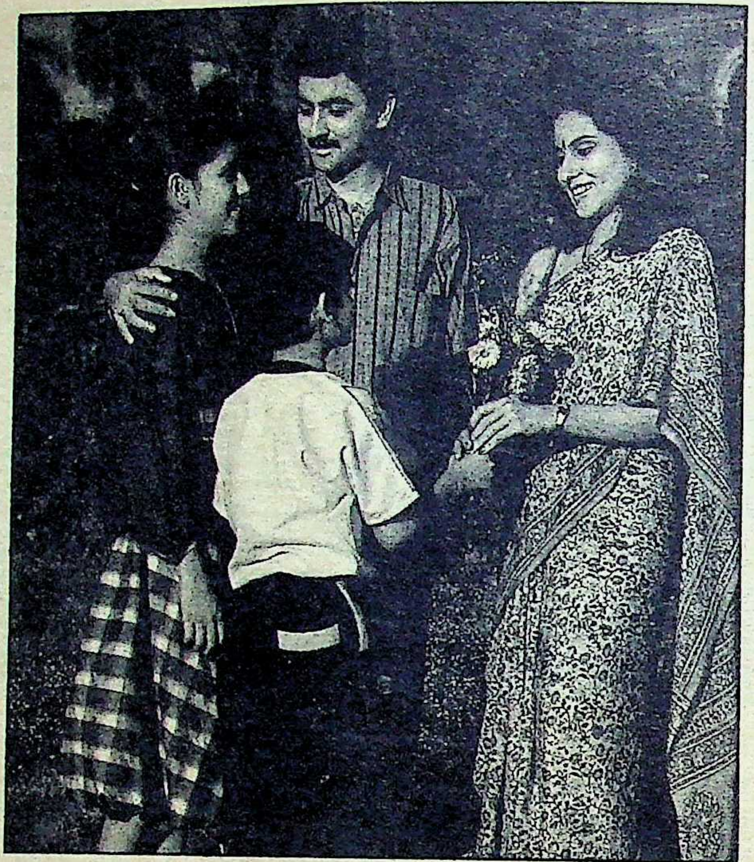
बाहरी दुनिया के संपर्क में आकर बच्चों का आत्मविश्वास गहन होता है और नयी चुनौतियां झेलने का बल मिलता है।

सिर्फ देखना ही नहीं महसूस करना भी जरूरी है

कहीं जाने के पहले आपके सामने एक पूरी योजना होनी चाहिए। आपके सामने इस बात का पूरा खाका होना चाहिए कि आप कहां रुकेंगे और किन-किन दर्शनीय स्थलों पर जाएंगे। बहुत अच्छा हो कि जहां जाना हो वहां की गाइडबुक आपके साथ हो। कार्यक्रम को इस तरह कभी न बनाएं कि आपके पास ऐतिहासिक स्थलों या दर्शनीय जगहों को छूने भर का समय हो। किसी जगह से भावात्मक तादात्म्य हो सके इसके लिए जरूरी है कि आप वहां कुछ समय भी बिताएं। जैसे किसी शहर के स्टेशन से गुजरना मात्र ही शहर को देखना नहीं, उसी तरह किसी जगह को भागते हुए, सरसरी तौर पर देखना भी बेहद अपर्याप्त होता है। यदि किसी नये स्मारक, स्थापत्य, बागीचे, तालाब या झील को देखकर आप अपने को संवेदित, उद्वेलित और बदला हुआ नहीं महसूस करते तो कहीं भी जाना औपचारिकता मात्र होकर रह जायेगा।

यात्राओं में ताश, सांप-सीढ़ी और लूडो जैसे इनडोर गेम्स ले जाना रेलगाड़ी में समय को आराम से काट सकता है। लेकिन ताश की ऐसी आदत नहीं होनी चाहिए कि आप कोई जगह देखने जाएं और वहां भी ताश की गड्डी फेंटना [illegible] कर दें। बाहर जाकर समय का अधिकतम उपयोग हो और आप ज्यादा से ज्यादा दृश्य-सुख पा लें—कोशिश यह होनी चाहिए।

घूमते-फिरते हुए तनावों से बचना जरूरी होता है। बाहर जाने पर तू-तू मैं-मैं की स्थिति पूरी यात्रा को डरावने अनुभव में बदल सकती है। बच्चों पर भी बहुत अनुशासन



ठीक नहीं होता। डांटने-डपटने पर बच्चे सहम जाते हैं और घुटे-घुटे रहते हैं। बच्चों को रुआंसा मत बनाइए, नटखट बने रहने दीजिए तभी यात्रा खुशनुमा और खनकता हुआ अनुभव बन सकेगी।

जरूरी नहीं है बहुत दूर जाना

यह बिलकुल आवश्यक नहीं कि अवकाश बिताने के लिए कहीं दूर की जगह ही तलाशी जाय। क्या जरूरी है कि वह एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल ही हो। यह भी कतई आवश्यक नहीं कि अवकाश बिताने के लिए एक भारी-भरकम बजट का प्रावधान किया ही जाय। प्रायः ऐसा होता है कि हमारे अपने शहर की ही, उसके आस-पास की चीजें ही हमारी देखी नहीं होतीं। रूस की एक कहानी इस मानसिकता को बड़ी शिद्दत के साथ रेखांकित करती है। अपने शहर और अपने परिवेश से ऊबा कहानी का नायक तय करता है कि मन बदलने के लिए, खुद को स्थिर करने के लिए वह किसी बिलकुल नयी जगह पर जायेगा। निर्द्वन्द्व-निश्चित होकर घूमेगा-टहलेगा। यह सोचते हुए वह दफ्तर से लौटता है। घर की ओर चलते हुए वह पाता है कि खुद उसका अपना शहर और उसके बहुत सारे हिस्से अनपहचाने-अनदेखे हैं। दरअसल, हममें से अधिकतर के बारे में यह सच है कि हम अपने ही शहर से और उसकी खूबियों से अनजान रहते हैं। अपने नगर के पार्क, दर्शनीय स्थल, ऐतिहासिक स्मारक, रेस्तरां आदि के बारे में हममें एक उदासीनता का भाव होता है और उनके बारे में एक अपरिचय।

समता और विप्लव हर बार कहीं न कहीं जाते रहे हैं। इस बार की छुट्टियों में जब वे बाहर जाने की योजनाएं बनाने लगे तो उनके सामने यह सच उद्घाटित हुआ कि आकस्मिक खर्चों ने यह असंभव बना दिया है कि वे कहीं बाहर जाने के बारे में सोच सकें। कहां चला जाय कि पैसा भी कम से कम खर्च हो और छुट्टियों को भरपूर जिया जा सके—वे सोचते थे। अचानक विप्लव को लगा कि उनका अपना शहर लखनऊ भी तो काफी कुछ अछूता है। कितने ही रेस्तरां ऐसे हैं, जहां उन्होंने खाना नहीं खाया है, कितने ही स्मारक ऐसे हैं जिन्हें हो सकता है, खुद विप्लव ने देखा हो, लेकिन बच्चे तो उनसे बिलकुल ही अनजान हैं। बस विप्लव ने तय किया कि अपने शहर को नये तरीके से एन्जॉय किया जाय। पत्नी समता, ८ वर्षीया अनंता, और १० वर्षीय बेटे अनुग्रह के साथ मिलकर विप्लव ने लखनऊ के उन स्थानों की फेहरिस्त बनानी शुरू कर दी जहां वे अलग-अलग दिन जा सकते थे। हर दिन के लिए एक नयी जगह चुनने के साथ वे हर दिन के लिए एक नया, सस्ता और सुरुचिपूर्ण रेस्तरां या ढाबा भी चुनते थे। कार्यक्रम की प्रकृति कुछ इस तरह थी कि जैसे आप कहीं बाहर गये हों और रोज होटल से घूमने के लिए निकलें—दोपहर का खाना होटल से पैक करके और डिनर का इंतजाम किसी रेस्तरां या ढाबे में खाने का लक्ष्य लेकर। घर में छुट्टियों को और तरीकों से भी जीया जा सकता है। मसलन, एक दिन ऐसा हो सकता है कि सब खुलकर बारी-बारी से गाएं। खूब धूम-धड़ाका हो। इस तरह परिवार के सदस्यों की एक-दूसरे से झिझक टूटेगी और व्यर्थ के नियम-निषेध समाप्त होंगे। इस तरह के आयोजन बच्चों में छिपी रुचियों या प्रतिभा को भी उद्घाटित करते हैं। सदस्यों के बीच एक आत्मीय पहचान संपन्न होती है। इसी तरह के एक पारिवारिक आयोजन में तुहिन को पता लगा कि उसकी बिटिया नेहा बहुत अच्छा गाती है।

दरअसल जीवन के अन्य क्षेत्रों की भांति अवकाश बिताने में भी दृष्टिकोण का महत्व है। जीना एक कला है—छुट्टियां किस तरह एक अप्रतिम और अविस्मरणीय अनुभव बन जाएं—यह संभव बनाना भी एक कला है। अन्यथा, बहुत पैसा खर्च करके, बहुत दूर जाकर, 'यह देख लें, वह देख लें' की दौड़धूप करके भी आप असंतुष्ट और बेजार ही लौटेंगे।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया: ओ०एन० दत्ता

कैसे करें हॉलीडे प्लान?

छुट्टियां कैसे बिताई जाएं इस संबंध में यदि पहले से ही योजना बना ली जाए तो छुट्टियों का पूरा मजा लिया जा सकता है। वरना अचानक बनाया गया प्रोग्राम आनंददायक होने के बजाय खासा बोर भी साबित हो सकता है।

"अगले महीने हम साउथ घूमने जा रहे हैं, मैं रिजर्वेशन करवा आया हूं।" स्टेशन से लौटे, उत्साहित मित्तल साहब ने बीवी और बच्चों को सरप्राइज देते हुए यह खुशखबरी सुनायी। सुनकर भी न तो मिसेज मित्तल के चेहरे पर कोई खुशी की लहर दौड़ी और न ही बच्चों ने कोई उमंग दिखलायी। मिसेज मित्तल तो मुंह बनाती हुई बोलीं, फिर साउथ की यात्रा? मैं पूछती हूं और कोई जगह नहीं रही क्या घूमने के लिए? आखिर ऐसा क्या है वहां, जो एक बार घूमकर आपका पेट नहीं भरा।" बड़े मन से बनाये अपने प्रोग्राम पर पत्नी की प्रतिक्रिया देख मित्तल साहब तिलमिला गये। गुस्से से बोले, "क्या अजीब औरत हो। घूमने की भी तमीज नहीं। अरे साउथ कोई ऐसी जगह नहीं, जिसे एक बार देख लिया और मन भर गया। वहां तो कई बार जाने पर भी मन न भरे।"

"हां-हां मुझे कहां है कुछ तमीज। अब आप ही तो सिखायें मुझे सब बातों की तमीज।" मिसेज मित्तल ने जोर-शोर से पति का मुकाबला करना शुरू कर दिया। दक्षिण यात्रा के प्रोग्राम से नाखुश बच्चे बेचारे तो अपनी शिकायत भी न कर पाये। मम्मी-पापा के झगड़े से वे सहमकर चुपचाप बैठ गये। एक माह बाद अपनी मर्जी के मालिक मित्तल साहब सपरिवार दक्षिण यात्रा के लिए गये। यात्रा में समय भी लगा, पैसा भी खर्च हुआ, लेकिन जिस आनंद के लिए यात्रा की गयी थी वह आनंद न मिल सका।

छुट्टियों में घर से बाहर घूमकर रोजमर्रा की रुटीन से थके मन को ताजगी मिलती है। लेकिन यात्रा से ताजगी और आनंद तभी मिल सकता है जब छुट्टियों के लिए पहले से योजना बना ली जाये। वरना जल्दबाजी में बिना किसी प्लान के की गयी यात्रा आपको आनंद के स्थान पर बोरियत और थकान देकर आपकी यात्रा का सारा मजा भी किरकिरा कर सकती है। अतः यात्रा का पूरा आनंद लेने के लिए क्यों न पहले से ही यात्रा की योजना बनानी शुरू कर दें।

कैसे करें हॉलीडे प्लान?

हॉलीडे प्लान करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है—

छुट्टियां किस प्रकार की हैं?: छुट्टियों में बाहर घूमने की योजना बनाने से पहले इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि छुट्टियां किस प्रकार की हैं। क्या आप बच्चों की छुट्टियों में घूमने जा रही हैं? क्या आप अपनी छुट्टियों में बाहर जाना चाहते हैं या किसी त्यौहार के अवसर पर घूमना चाह रहे हैं?

कौन-कौन जा रहा है?: छुट्टियों में आपके साथ कौन-कौन घूमने जा रहा है? क्या आप सपरिवार छुट्टियों का आनंद लेने जा रहे हैं या सिर्फ पति-पत्नी ही घूमने जा रहे हैं या किसी मित्र के साथ आपका घूमने का इरादा है या अकेले ही यात्रा करने का विचार कर रहे हैं आप?

अगर आप सपरिवार यात्रा कर रहे हैं, तो सबकी राय लेना बहुत जरूरी है। हो सकता है सिर्फ आपके द्वारा पसंद किये स्थान को घर के दूसरे सदस्य बिलकुल भी पसंद न कर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

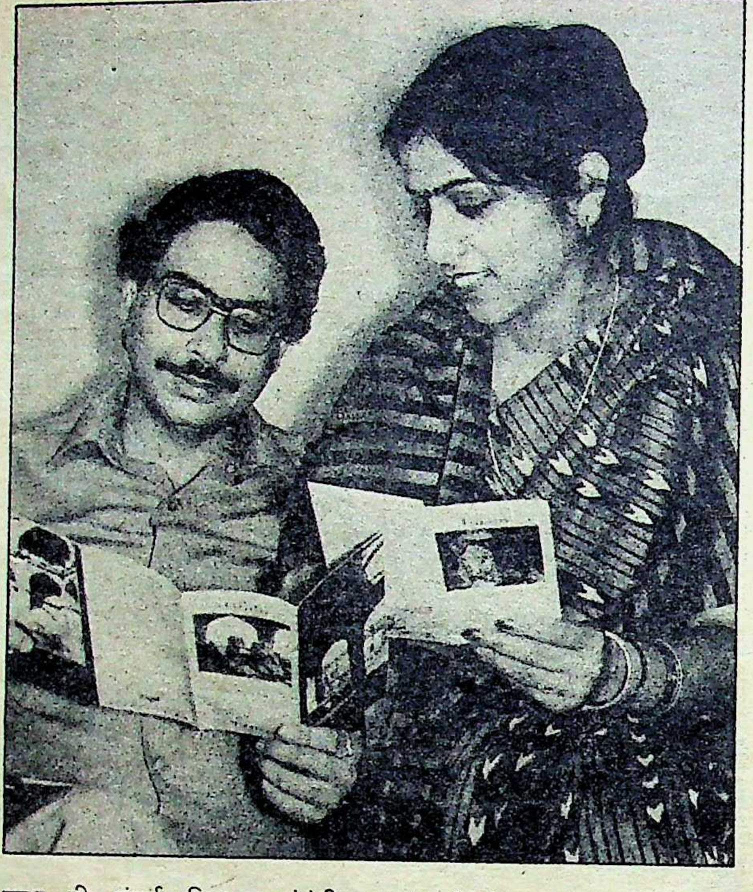
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहे हों। अतः सबके विचार जानने के बाद ही आगे की योजना बनाइए।

छुट्टियों का उपयोग: छुट्टियों का भरपूर मजा लेने के लिए आवश्यक होगा कि आप अपने मन में स्पष्ट रूप से यह तय कर लें, कि आप इन छुट्टियों का उपयोग किस प्रकार करना चाहेंगे? जैसे क्या आप प्राकृतिक दृश्यों को देखना चाहेंगे या कठिन पद-यात्रा करना आपका शौक है? या आप तीर्थ स्थानों का दर्शन करना चाहते हैं या ऐतिहासिक इमारतों और संग्रहालयों को देखने में आपकी विशेष रुचि है? या आप बाहर जाकर मछलियां पकड़ना पसंद करेंगे या पक्षियों को देखना चाहेंगे? या आप रोजमर्रा की भागदौड़ से ऊबकर कुछ दिन के लिए प्रकृति के शांत वातावरण में खोना चाहते हैं? या आप एकाकीपन से घबराकर, भीड़भरे माहौल में जानवरों के जीवन में झांकना चाहेंगे? या आप तैरना पसंद करेंगे या घुड़सवारी करना पसंद करेंगे या समुद्र के किनारे आराम से लेटना पसंद करेंगे?

चुनाव जगह का: यह निश्चय करने के बाद, कि आपको घूमने के दौरान किस-किस शौक को पूरा करना है, उसी के अनुरूप जगह का चुनाव कीजिए। लेकिन किसी भी स्थान की यात्रा करने से पहले उस स्थान के बारे में आपको विस्तृत जानकारी हासिल करना बहुत जरूरी है।

कैसे करें जानकारी स्थान के बारे में?: स्थान के बारे में विस्तृत जानकारी आप खेल ही खेल में इकट्ठा कर सकते हैं। इसके लिए घर के हर सदस्य को जिम्मेदारी सौंपिये कि वह यात्रा संबंधी सूचना एकत्रित करे। समाचार-पत्रों या विभिन्न पत्रिकाओं में छपनेवाले यात्रा संबंधी लेखों से काफी जानकारी हासिल हो जाती है। इसके अतिरिक्त राज्यों तथा केन्द्र के पर्यटन विभागों से भी मदद ली जा सकती है। आपके लिखने भर की देर है वे आपको स्थान के बारे में, वहां के दर्शनीय स्थलों के बारे में विस्तृत जानकारी अवश्य भेज देंगे,



साथ ही संपूर्ण विवरण संबंधी पुस्तिका भी भेज देंगे। इसके स्थान का स्पष्ट रूप आपके सामने होगा। स्थान का निश्चय करके उसके बारें में विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के बाद यात्रा का बजट बनाने के लिए तैयार हो जाइये।

निर्माण बजट का: बजट बनाते समय बारीकी से यात्रा में होने वाले खर्चों पर ध्यान दीजिए जैसे—आपका आने-जाने में, रहने में, भोजन चाय-नाश्ते, मनोरंजन, फिल्म, घुड़सवारी, नौका-विहार, आस-पास के दर्शनीय स्थलों में जाने, गाइड, किसी स्थान पर लगने वाले प्रवेश शुल्क, अपनी खरीदारी तथा मित्रों और संबंधियों के लिए उपहार खरीदने में कितना पैसा लग सकता है। इसके अलावा संपूर्ण बजट का पांच से दस प्रतिशत पैसा अतिरिक्त रख लीजिए, ताकि अचानक आ पड़नेवाले खर्च, जैसे—बीमारी में डॉक्टर की फीस और दवाई का बोझ, आपके सीमित बजट को कहीं गड़बड़ा न दे।

व्यवस्था आवास की: जिस जगह आप घूमने के लिए जा रहे हैं, वहां रहने की समुचित व्यवस्था पहले से ही कर लेना बहुत आवश्यक है। क्योंकि अगर रहने की व्यवस्था ठीक न होगी, तो घूमने का आनंद न आ सकेगा। रहने की व्यवस्था के लिए पर्यटन विभाग की सहायता ली जा सकती है। जिस स्थान पर आप जा रहे हैं, वहां के पर्यटन विभाग को आप लिखिए, कि वो आपको विस्तारपूर्वक लिखें कि जिन-जिन स्थलों में आप घूमना चाह रहे हैं, वहां पर्यटन विभाग द्वारा आवास की क्या व्यवस्था है? उसके लिए वे कितना किराया वसूल करते हैं? एडवांस कितना पैसा लेते हैं? टूरिस्ट बंगले की दूरी हवाई अड्डे/ रेलवे स्टेशन/ बस स्टेशन से कितनी है? तथा टूरिस्ट बंगले तक हवाई अड्डे/ स्टेशन/ बस स्टेशन से किस साधन से पहुंचा जा सकता है?

पर्यटन विभाग द्वारा भेजी जानकारी अगर आपको पसंद आ जाती है, तो उन्हें एडवांस पैसा, जितना वे चाहते हैं, भेज दीजिए। उनसे पत्र द्वारा इस बात की पुष्टि अवश्य करवा लीजिए, कि आपके लिए रहने का स्थान आरक्षित हो गया है। जब आप छुट्टियों में यात्रा के लिए रवाना हों तो आवास आरक्षण संबंधी पत्र को अपने पास रखना न भूलिए।

टूरिस्ट होटलों के अलावा कई होटलों की लिस्ट भी टूरिस्ट विभाग द्वारा प्रकाशित पुस्तिका में मौजूद होती है। आप अपनी सुविधानुसार उन होटलों में से किसी एक को भी चुन सकते हैं। लेकिन कई बार लिस्ट में होटलों का जो स्तर लिखा होता है, वास्तव में उनका वो स्तर नहीं मिलता।

चुनाव यातायात का: घूमने का स्थान और वहां रहने की व्यवस्था करवाने के बाद अब इस बात का निश्चय कीजिए, कि वहां पहुंचने के लिए कौन सा साधन आपके लिए उपयुक्त होगा।

यात्रा हवाई जहाज से: अगर आपके पास पैसा काफी है तो हवाई जहाज की यात्रा सबसे बढ़िया रहेगी। इसके लिए टिकट पहले से बुक करवा लीजिए। अगर आप उस स्थान की सीधे यात्रा नहीं कर रहीं हैं, तो अपना प्रोग्राम इस प्रकार से निर्धारित कीजिए कि जहां से आपकी यात्रा दोबारा शुरू हो रही है वहां आप हवाई जहाज के उड़ान भरने से तीन घण्टे पहले पहुंच जायें। यात्रा शुरू करने के चौबीस घण्टे पहले अपने आरक्षण की एक बार फिर पुष्टि कर लीजिए। इंडियन एयर लाइन्स, वायुदूत में से कौन सी हवाई सेवा आपके लिए उपयुक्त होगी, इसका निर्णय घूमने के स्थान को ध्यान में रखकर आप स्वयं कर सकते हैं।

यात्रा रेल द्वारा: अधिकांश यात्री रेल द्वारा यात्रा करना पसंद करते हैं, क्योंकि हवाई यात्रा की अपेक्षा रेल यात्रा में खर्च कम आता है। दूसरे हवाई उड़ानों के कभी भी कैंसिल होने की संभावना बनी रहती है जबकि ट्रेन लेट तो हो जाती है लेकिन कैंसिल कम ही होती है।

ट्रेन में यात्रा करने से पहले अगर आप रेलवे द्वारा हर वर्ष प्रकाशित 'ट्रेन ऐट ए ग्लान्स' खरीद लेते हैं तो आपको ट्रेनों के बारे में घर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बैठे लंबी-चौड़ी जानकारी मिल सकती है। अगर आपने किसी स्टेशन से आगे के स्टेशन के लिए बुकिंग या आरक्षण करवाया है तो यात्रा आरंभ करने से पहले रेलवे से आप कन्फर्मेशन अवश्य प्राप्त कर लें। लेकिन यह तभी संभव होगा, जब आप पर्याप्त समय पहले से ही टिकट की बुकिंग करवायेंगे।

अगर आपके पास ४०० किमी० से ज्यादा दूरी तक की यात्रा का टिकट है तो आप रेलवे के नियम के अनुसार कुछ फायदा उठा सकते हैं। प्रति २०० किमी० पर आप एक दिन के लिए अपनी यात्रा बीच में रोक सकते हैं। यानी जर्नीब्रेक कर सकते हैं। इसके आप रास्ते के दर्शनीय स्थलों को देख सकते हैं। इस तरह बीच में एक दिन की अचानक यात्रा रोकने पर आपको अलग से रेल का कोई किराया भी देना नहीं पड़ेगा।

यात्रा बस द्वारा: बस द्वारा भी यात्रा की जा सकती है। यद्यपि बस यात्रा में कुछ परेशानी भी होती है लेकिन आरामदायिक के साथ-साथ बस द्वारा यात्रा में कुछ फायदे भी हैं। एक तो बस का किराया, ट्रेन के फर्स्ट क्लास अथवा ए०सी० के किराए से कम होता है और दूसरे तरह-तरह के व्यक्तियों से मिलने का मौका मिलता है। विभिन्न प्रान्तों के यात्रियों से मेलजोल बढ़ाने, उनसे लंबी बातचीत करने तथा उनके प्रान्तों के बारे में तरह-तरह की जानकारी प्राप्त करने का अवसर मिलता है। कभी-कभी लंबी यात्रा के दौरान बड़ी अच्छी दोस्ती भी कायम हो जाती है।

अगर आप साथ के यात्रियों से बातचीत करना न चाहते हों तो आजकल बसों में वीडियो पर फिल्म दिखलाने की भी व्यवस्था होती है, ऐसे में आप आराम से फिल्मों का आनंद भी उठा सकते हैं।

यात्रा अपने वाहन द्वारा: रास्ते के खूबसूरत प्राकृतिक दृश्यों का भरपूर आनंद तभी उठाया जा सकता है, जब आप अपने वाहन द्वारा यात्रा कर रहे हों, लेकिन आपके पास सड़कों का सही नक्शा होना बहुत आवश्यक है, नहीं तो आप भटक भी सकते हैं। वाहन के स्पेयर पार्ट्स पर्याप्त मात्रा में साथ में होना बहुत जरूरी है, ताकि खराब होने पर वाहन मरम्मत भी की जा सके।

लेकिन हर किसी के लिए न तो अपने वाहन से यात्रा करना ही उपयुक्त होगा और न ही ऊबड़-खाबड़ सड़कों पर बस से यात्रा करना। ऐसे में परेशानियों से मुक्त, आरामदायक और अच्छी यात्रा कोच टूअर द्वारा की जा सकती है।

यात्रा कोच टुअर द्वारा: कोच टुअर द्वारा यात्रा बस यात्रा और पैकेज टुअर के बीच की कड़ी है। क्योंकि इसमें न तो बस यात्रा जैसी असुविधाएं होती हैं और न ही पैकेज टुअर जैसी ढेरों सुविधाएं ही उपलब्ध होती हैं।

इसमें आपको अपनी मंजिल, रहने की जगह और एक स्थान से दूसरे स्थान पर आने-जाने की व्यवस्था करने की आवश्यकता नहीं होती। कोच टुअर के व्यवस्थापक यात्रियों के लिए सब व्यवस्था कर देते हैं। कई प्रान्तीय पर्यटन विकास संगठन इस व्यवसाय में लगे हैं और वे बड़ी अच्छी व्यवस्था भी करते हैं। इस प्रकार के कोच टुअर एक दिन में शहर के दर्शनीय स्थान दिखलाने से लेकर कई हफ्ते तक की लंबी यात्राओं की व्यवस्था करते हैं। जिसमे वे रेल यात्राओं का भी सहारा लेते हैं। इस तरह आप अपनी छुट्टियों में एक या एक से ज्यादा कोच टुअर से आराम से यात्रा कर सकते हैं। कोच टुअर, जो एक दिन से लेकर ज्यादा लंबे समय तक चलते हैं, उनके बारे में अंतिम निर्णय लेने से पहले यह देखना जरूरी है कि टिकट के पैसों में भोजन का पैसा भी शामिल है या नहीं। क्योंकि साधारणतया भोजन की व्यवस्था टिकट के पैसों में सम्मिलित नहीं होती। इस बात का भी ठीक से पता लगा लीजिए कि सोने की व्यवस्था किस प्रकार की है। क्योंकि अगर आपको भोजन और सोने में अलग से पैसा लगाना पड़े तो उसकी व्यवस्था भी आप कर लें।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ अलग ही मजे हैं ऑफ सीजन में घूमने के

जैसे ही विनोद ने सर्दी में मसूरी घूमने का प्रोग्राम पत्नी को सुनाया, वेणी चौंककर बोली, "मसूरी? इस मौसम में। दिमाग ठीक ठिकाने है आपका!"

"हां भई, दिमाग बिलकुल ठीक है, तभी तो इतना मजेदार प्रोग्राम बनाया।" हंसता हुआ विनोद बोला। पति के इस प्रोग्राम से घबरायी वेणी बोली, "ना बाबा, अपने वश की बात नहीं। भला इस सर्दी में क्या मजा आयेगा वहां घूमने में?"

"असली मजा तो इसी मौसम में ही आएगा घूमने का, पहाड़ों का असली सौंदर्य तो अभी मिलेगा देखने को। चलोगी तो तुम्हारी तबीयत खुश हो जाएगी। फिर सर्दी से तुम्हें कोई शिकायत न रहेगी। हां, गरम कपड़े जरा अच्छी तरह रख लेना।" विनोद ने वेणी को समझाया, तो वेणी चलने को तैयार हो गयी।

मसूरी आकर वेणी को लगा वास्तव में विनोद ठीक ही कह रहा था। गरमी में यात्रियों की भीड़-भाड़ से भरी मसूरी अब बिलकुल ही अलग लग रही थी। सुनसान रास्तों में घूमने में अलग ही मजा आ रहा था। गरमी में जहां गये—गुजरे होटलों में ही रहने को जगह नहीं मिल रही थी, वहीं अब शानदार होटल भी यात्रियों के लिए तरस रहे थे, होटल के किराए में भी काफी कमी आ गयी थी।

फिर क्यों न कभी छुट्टियों में किसी ऐसी जगह घूमने का प्रोग्राम बनाया जाये, जबकि वहां का सीजन ऑफ हो!

सर्दियों में पहाड़ी पर गर्मियों में राजस्थान तथा बरसात में गोल घूमने का प्रोग्राम बना डालिए। ऑफ सीजन में इन स्थानों में घूमने में भी आपको विशेष आनंद आयेगा। आपके थके दिल-दिमाग को शांत खूबसूरत वातावरण में अवश्य राहत मिलेगी।

वैसे विभिन्न पर्यटक केन्द्रों को विभिन्न ऋतुओं से जोड़ने की एक परम्परा सी बन गयी है, लेकिन इस परम्परा से हटकर अगर अपनी सुख-सुविधा और आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर ऑफ सीजन में घूमने का प्रोग्राम बनाया जाये, तो निश्चय ही आप घूमने का वास्तविक आनंद उठा सकते हैं।

यदि आप छुट्टियों का उपयोग आराम करने के लिए या कहीं एकांत में अध्ययन करने के लिए करना चाहते हैं, तो भीड़ भरी जगहों में न भागकर आप किसी ऐसे स्थान का चुनाव कीजिए जहां का सीजन ऑफ चल रहा हो, आपका यह चुनाव आपके उद्देश्यों की पूर्ति करने के लिए सर्वथा उपयुक्त रहेगा। साथ ही पैसों की भी बचत आप कर सकते हैं। ऑफ सीजन में कहीं भी आपको सस्ते यानी कि लगभग चौथाई दामों तक अच्छे होटल मिल जायेंगे। आस-पास के दर्शनीय स्थलों में भी आप आराम से भ्रमण कर सकते हैं, क्योंकि उन दिनों वहां ज्यादा भीड़ नहीं होगी।

अगर आप पहाड़ों के खूबसूरत प्राकृतिक दृश्यों को देखने के शौकीन हैं, तो सर्दियों में पहाड़ों की यात्रा से घबराइये मत, वैसे देखा जाये तो गर्मियों में भी पहाड़ों की यात्रा कम कष्टप्रद नहीं। पहाड़ों पर जाकर अवश्य ठण्डक मिले, लेकिन रास्ते में रेल और बस की गर्मी सहन करते हुए पहाड़ तक पहुंचना और वहां से लौटना भी कम कष्टप्रद नहीं है। उसके बाद अगर पहाड़ों पर बरसात शुरू हो जाये तो रास्ते में फिसलन हो जाती हैं और जगह-जगह सड़कें भी टूट जाती हैं। इसके अतिरिक्त गर्मियों में पहाड़ों के प्राकृतिक दृश्य भी उतने लुभावने नहीं होते, जितने सर्दियों में होते हैं। अगर आपके पास कपड़े पर्याप्त हैं, तो आपकी यात्रा आरामदायक रहती है। साथ ही सस्ते होटल भी आराम से मिल जाते हैं।

अगर आप साल भर के कामों

ऑफ सीजन में घूमने का, यानी सर्दियों में किसी हिल स्टेशन जाने या गर्मियों में राजस्थान के किसी शहर जाने का अपना अलग ही आनंद होता है। कैसे?

छाया: मीनूरानी दुबे

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से थके दम्पती हैं और गर्मियों में कहीं शांति खोजना चाहते हैं, तो राजस्थान जाना बेहतर होगा। वहां पर वातानुकूलित कमरा आपको सस्ता मिल जायेगा और आप वहां शांति पा सकते हैं।

घूमने का यह अर्थ बिलकुल नहीं, कि आप गर्मियों में किसी ठण्डी जगह पर पहुंच जायें, या सर्दियों में किसी गर्म जगह का आनंद उठायें, घूमने का वास्तविक संबंध सौंदर्य या ऐतिहासिकता या पौराणिकता से है। वही चीज अगर सस्ते दामों में, ज्यादा सहज से और ज्यादा सुन्दर रूप में मिल जाए, तो आपका घूमना सार्थक हो जाता है।

किसके लिए अधिक उपयुक्त होगा ऑफ सीजन में घूमना? यदि आपके पास समय कम है और आप इतने कम समय में होटल बुक भी नहीं करवा पाये हैं। यात्रा के लिए आपको रिजर्वेशन भी नहीं मिल रहा है, लेकिन आपका घूमने का बहुत मन है, तो निराश होकर मत बैठिये। ऐसे में आप किसी ऐसे स्थान की यात्रा के लिए निकल जायें, जहां ऑफ सीजन चल रहा हो। उस जगह के लिए आपको रिजर्वेशन भी आसानी से मिल जायेगा और वहां पहुंचकर होटल मिलने में भी कोई परेशानी नहीं होगी।

नये-नये शादी-शुदा जोड़ों के लिए भी ऑफ सीजन स्थानों में घूमना अच्छा रहेगा। रीतेश की शादी दिसम्बर में हुई, तो नयी-नवेली दुल्हन के साथ रीतेश ने फौरन गोवा घूमने का प्रोग्राम बना डाला। प्रोग्राम बनाते ही अगले दिन ही किसी तरह ज्याद पैसा देकर टिकट का इंतजाम करके वे बम्बई तक तो पहुंच गये, पर गोवा व जा सके। गोवा में उस समय भयंकर भीड़ थी, वहां तक पहुंचने का कोई इंतजाम ही न हो सका।

शादी के बाद प्रायः प्रोग्राम बड़ी जल्दबाजी और हड़बड़ाहट में बनते हैं। ऐसे में बिना किसी पूर्व योजना के समान उठाकर किसी भीड़ वाली जगह पर दुर्गति के अलावा और उम्मीद भी क्या की जा सकती है। हनीमून का पूरा मजा ही खराब हो जाता है।

ऐसे में अगर नवदम्पती जल्दबाजी में किसी ऐसी जगह का प्रोग्राम बना लें, जहां कि ऑफ सीजन चल रहा हो, तो वहां पहुंचकर उन्हें कोई परेशानी नहीं होगी। होटलों की व्यवस्था आसानी से हो जाएगी। नया-नया जोड़ा जिस चीज को सबसे ज्यादा पसंद करता है, वह है एकांत। ऑफ सीजन में उस स्थान में उसे यह सुविधा भी आसानी से उपलब्ध हो सकती है।

—अंशु डबराल

क्यों आवश्यक है आरक्षण आवास का?

सैर-सपाटे का भरपूर आनंद उठाने के लिए जरूरी है कि आप पहले अपने आवास का आरक्षण करा लें, ताकि ऐन वक्त पर भाग-दौड़ का सिरदर्द मोल न लेना पड़े। पढ़िए, इस संबंध में कुछ ठोस सुझाव।

सुमित्रा ने जब सपरिवार सारनाथ घूमने का प्रोग्राम बनाया, तो उसे सारनाथ में ही रहने वाली अपनी चचेरी बहन की याद आ गयी, उसने सोचा आराम से घूमना भी हो जायेगा और रहने को बहन का घर तो मिल ही जायेगा।

एक दिन बिना किसी पूर्व सूचना के सुमित्रा पति और बच्चों के साथ बहन के घर जा धमकी। पर बहन के घर जिस गर्मजोशी के स्वागत की उम्मीद सुमित्रा को थी वह 'वार्म वेलकम' नौकरी करने वाले बहन-बहनोई न दे सके। हां उनका अनचाहे मेहमान को झेलने का स्पष्ट आभास सुमित्रा से छिपा न था। फिर तो सुमित्रा के लिए वहां एक सप्ताह टिकना मुश्किल हो गया। घूमने में भी मन न लगा और दो दिन बाद ही अपनी चचेरी बहन के व्यवहार से क्षुब्ध सुमित्रा सपरिवार वहां से विदा हो गयी। घर आकर सुमित्रा के पति ने भी ताना मारा, "बड़ी डींग हांकती थी। बहन के साथ यहां घूमने जाऊंगी, वहां जाऊंगी, लेकिन बहन ने घूमना तो दूर सीधे मुंह बात भी नहीं की।"

आज के समय में जब हर आदमी अपने-अपने कार्यों में बुरी तरह व्यस्त है, उससे ज्यादा उम्मीदें करना ठीक नहीं। ज्यादा उम्मीद करके, उम्मीदों के पूरा न होने पर दिल को ठेस लगती है। अब वह समय नहीं रहा, कि जब मन चाहा, घूमने के लिए किसी रिश्तेदार के यहां चले गये। सूचना दे दी तब भी ठीक और बिना किसी पूर्व सूचना के चले गये, तब भी। रिश्तेदार या मित्र स्वागत के लिए तैयार रहते थे। परिवार का रूप संयुक्त होता था और आने वाले मेहमानों का दिल खोलकर स्वागत होता था। पर आज हालात बदल गये हैं। परिवार का रूप छोटा हो गया है। छोटे फ्लैट में समाये छोटे परिवार में जब बिना किसी पूर्व सूचना के किसी अतिथि का आगमन होता है, तो परिवार के जीवन में एक तूफान-सा आ जाता है। आने वाला मेहमान जिस स्वागत तथा प्यार की उम्मीद करता है, वह उसे नहीं मिल पाता। जब पति-पत्नी दोनों ही घर से बाहर नौकरी करते हों, तो उनके लिए तो मेहमान वैसे भी समस्या बन जाते हैं। दो-चार दिन के लिए तो मेहमान का आना, उसकी आवभगत करना तथा उससे बातचीत करना आनंददायक हो सकता है, लेकिन मेहमानों का ज्यादा लंबे समय तक टिकना मेजबान के लिए बोझ बनने लगता है।

अतः यदि आप कहीं बाहर घूमने जा रहे हैं, तो भूलकर भी रिश्तेदारों या मित्रों के ऊपर बोझ मत बनिये। घूमने का भरपूर आनंद उठाने के लिए बेहतर यही होगा कि वहां पहुंचने से पहले अपने आवास का आरक्षण करवा लें। भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर रहने की जगह का मिलना मुश्किल हो जाता है। ऐसा ही महेश के साथ हुआ।

महेश ने दोस्तों के साथ गर्मियों में कश्मीर घूमने का प्रोग्राम बनाया। पहले से आवास के आरक्षण की कोई आवश्यकता ही नहीं समझी। सोचा-वहीं जाकर सब इंतजाम हो जायेगा। बस, सामान लपेटा और चल पड़े कश्मीर यात्रा के लिए। वहां पहुंचकर कई होटलों के चक्कर लगाये, लेकिन रात में सोने के लिए जगह न मिल सकी। बड़ी मुश्किल से एक होटल के आफिस में गद्दे बिछाकर रात में उनके सोने का इंतजाम हो सका। उस आफिस में एक रात सोने का अच्छा-खासा पैसा उनसे वसूल किया गया। अगर पहले से वे रहने का प्रबंध करवा लेते, तो उतने ही पैसे में बढ़िया होटल में अच्छा कमरा मिल सकता था।

ऐन वक्त भाग-दौड़ करने पर पैसा भी ज्यादा लगता है और पैसा खर्च करने पर भी पूरी सुविधा नहीं मिल पाती। अतः आवश्यक भाग-दौड़ और ज्यादा पैसा बर्बाद करने से बचने के लिए तथा यात्रा का पूरा आनंद उठाने के लिए आवास का आरक्षण बहुत आवश्यक है।

—मनोरमा सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब मैं पहली बार विदेश गयी

विदेश यात्रा करने की ललक भला किसमें नहीं होती। अपनी पहली विदेश यात्रा के खट्टे-मीठे अनुभव सुना रही हैं श्रीमती उमा प्रसन्न पंत, विदेश जाने वालों के लिए यह रचना हिदायतनामा है।

बात अब पुरानी पड़ गयी है, पर मस्तिष्क के तलघर में सारी यादें दबी पड़ी हैं। न जाने कब किस घड़ी कौन-सी रोमांचक स्मृति करवट बदलने लगती है और सारी तस्वीरें एक के बाद एक खुलने लगती हैं। बाल्यकाल में दादी मां के मुंह से सात समुद्र पार की अनेक कथायें सुनीं और न जाने कब मन में सात समुद्र पार जाने की रंगीन कल्पनायें साकार हो गयीं। दिल्ली हवाई अड्डे से हम लंदन की ओर उड़ पड़े। लम्बी यात्रा, आस-पास सब लोग खामोश, अपनी-अपनी तन्हाइयों में डूबे हुए अधिकतर विदेशी। लम्बी यात्रा के बाद हीथ्रो एयरपोर्ट पर उतरे ग्रीन चैनल में खड़े हुए और बिना किसी दिक्कत बाहर निकल आये। बाहर एक प्रवासी मित्र अपनी गाड़ी लेकर आये थे और उनके 'हेज एण्ड' स्थित निवास चले गये। लंदन में उस रोज बहुत ठण्ड थी बाहर बर्फ गिर रही थी। धवल, स्निग्ध हिमकण रूई के फाहों से आकाश से झर रहे थे झर-झर। कड़ाके की सर्दी थी। मैं घर के अंदर पहुंच कर भी अपना कोट पहने रही थी। मुझे मालूम न था, कि ब्रिटिश लोग महिलाओं का 'टोप कोट' घर में पहनना अशिष्टता का परिचायक समझते हैं। भारतीय मेजबान भी संकोचवश मुझे बताना नहीं चाहते थे। दो तीन दिन यह क्रम चलता रहा, फिर उन्होंने शिष्टतापूर्वक कोट उतरवा कर रैक में टांग दिया। हर देश के अपने तौर-तरीके हैं। खाना खाने के बाद सब लोग स्वयं ही अपनी प्लेटें साफ करने लगे। वहां किसी काम में कोई लाज-शर्म, भेद-भाव, ऊंच-नीच का कोई मतलब ही नहीं। नित्यकर्म से निवृत्त होकर स्वयं ही टायलेट साफ करना, पहले दिन तो बहुत ही बुरा लगा, एक वितृष्णा-सी भारतीय अभिजात्य मन को हुई, पर धीरे-धीरे सब ठीक लगने लगा।

लंदन में अनेकानेक पर्यटक स्थल हैं। सेंटपाल का गिरजाघर, बिग बैन, ब्रिटिश म्यूजियम, बकिंघम पैलेस, टावर ऑफ लंदन आदि-आदि। हर जगह जाने के लिए अंडरग्राउंड ट्रेन चलती है, जिसे वहां ट्यूब कहते हैं। बसें भी बहुत सुविधाजनक हैं। बस-कंडक्टर बूढ़ों, महिलाओं और बच्चों से बहुत शिष्ट व्यवहार करते हैं। पर इस महानगर में चलना भी बहुत पड़ता है। किसी भी व्यक्ति से किसी स्थान की दूरी पूछें, तो 'फाइव मिनट्स वाक' 'टेन मिनट्स वाक' यही जवाब मिलता है। अपने राम को ये छोटी-छोटी बातें मालूम न थीं, जाने से पहले कनाट प्लेस के एक चाइनीज शाप से बड़े प्रेम से जूता बनवाया, पर हाय री किस्मत! इन 'वाकों' ने तो पांव छालों से भर दिया था। नया जूता नई धरती पर भूलकर भी न ले जायें, नहीं तो छालों के मारे नानी याद आ जायेगी। फिर यहां का मौसम तो क्षण-क्षण में परिवर्तित होता है। हवाएं तेज-तेज चलती हैं। कुहासा न जाने कब कहां से आकर चारों दिशाओं में व्याप्त हो जाता है। भगवान बचाये, इस भारतीय साड़ी से। हाथ का थैला संभालूं, साड़ी का पल्ला संभालूं या अपने छाले और पांव संभालूं। आप जीन्स टॉप्स या शलवार सूट पर ही अधिक भरोसा

स्विटजरलैण्ड में लेखिका अपने बच्चों के साथ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रखें। साड़ी का अपना आकर्षण है, पर जैसा देश वैसा भेष आरामदायक रहता है।

पहले दिन जब मैं लंदन ट्यूब में बैठकर आक्सफोर्ड स्ट्रीट व बांड स्ट्रीट जो कि वहां के प्रसिद्ध बाजार हैं, देखने गयी तो 'एसक्लेट्रस' (स्वचालित सीढ़ियां) देखकर भौचक सी रह गयी। अब भला इन पर चढ़ा कैसे जाय? लोग सहज भाव से एक सीढ़ी पर पांव रखते और आनन-फानन ऊपर पहुंच जाते। मैं किसी गवार गावदी की तरह चढ़ने की हिम्मत ही नहीं जुटा पा रही थी। खैर, किसी प्रकार पांव सीढ़ी पर रखे स्वचालित सीढ़ी पलक झपकते ऊपर पहुंच गयी, पर आदत न होने के कारण पांव पर जोर की ठोकर लगी। हाय रे विज्ञान, तेरे चमत्कार कभी न भूलूंगी वह पहला लड़खड़ाता कदम!! घूम-घूमकर आक्सफोर्ड स्ट्रीट, बांड स्ट्रीट के बड़े-बड़े स्टोर देख लिये, पर ऊपर चढ़ने की हिम्मत जुटाना अपने वश का न था। सभी बड़े-बड़े स्टोरों में वही 'एसक्लेटर्स' मुंह बाए खड़े थे। खैर, दूध का जला छांछ को भी फूंक-फूंक कर पीता है, सो वही हमने भी किया। बहुत एहतियात से उतरना सीखा। और इस तरह 'करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान' वाली कहावत चरितार्थ हुई।

लंदन देखने के बाद मेरी उत्कट अभिलाषा स्टेफोर्ड आन एवोन देखने की थी। साहित्य की स्नातक थी, अतः शेक्सपीयर का जन्म स्थान देखना मुझे बहुत ही जरूरी था। कुछ मित्रों के साथ जाने की योजना बनाई, शेक्सपीयर का मकान, जन्म का स्थान, उनका 'पालना' आदि अनेक चीजें देखीं। कुछ दूरी पर उनकी पत्नी का घर जिसका नाम 'ऐन हथावे' था, देखने गयी। एक प्रवासी मित्र गाड़ी में ही बैठी रहीं, वह काफी थक चुकी थीं। 'ऐन हथावे काटेज' में सब कुछ वैसा का वैसा ही रखा था। डबलरोटी बनाने का पत्थर का बड़ा ओवन, उनके खाने की मेज, यहां तक की पानी का जग आदि सब वैसे ही रखे हुए हैं। बाहर आकर जब प्रवासी सहेली को सब बताया तो उन्होंने बाल-सुलभ भोलेपन से पूछा, "क्या वे यानी 'ऐन हथावे' अभी वहीं रहती हैं? उनके अज्ञान पर मैं अवाक रह गयी। सात समुद्र पार की वह प्रवासिनी यह भी न जानती थी कि शेक्सपीयर कई शती पूर्व वहां रहते थे। यहां भारत में बैठकर हम कैसे-कैसे भ्रम पाले रहते हैं, कि वहां रहने वाले सभी अंग्रेजी का गहरा ज्ञान रखते हैं।

इसी प्रकार हम लोग वर्ड्सवर्थ की जन्मभूमि विडनमियर गये, लेक डिस्ट्रिक्ट का खूब भ्रमण किया, जिन्हें देखकर अपनी कुमाऊं की जबरदस्त याद आई, बिल्कुल वही प्राकृतिक सौंदर्य बिखरा पड़ा था।

स्काटलैण्ड वैल्स आदि की भी यात्रा की। एडिनबरा में सर वाल्टरस्काट का घर देखा, उनकी भव्य मूर्ति देखी। वेल्स जब पहुंचे, तो बहुत देर हो चुकी थी, खाना मिलना मुश्किल हो रहा था। भूख के मारे आंतें कुलबुला रही थीं। पर्स में पैसे बहुत कम थे। थके-हारे एक 'फिश एण्ड चिप्स' की दुकान में पहुंचे, तो दुकान की मालिक ने बहुत स्वागत किया। 'पुट्टो चिप्स' हमें खिलाये। पैसे भी न लिये, उनका वह स्नेह और ममत्व आज भी याद है।

ग्रेट ब्रिटेन की यात्रा तो इतनी मुश्किल नहीं होती, क्योंकि मैकाले की कृपा से हम लोग आंग्ल भाषा का ज्ञान तो रखते ही हैं। यद्यपि लंदन में आमतौर पर बोली जाने वाली आंग्ल भाषा व हमारी सीखी हुई भाषा में बहुत भिन्नता है, क्योंकि 'कलोकियल' उच्चारण बहुत मुश्किल है और हमलोग व्याकरण का बहुत ध्यान रखते हैं। हमारी असली समस्याएं तब शुरू हुईं, जब बिना भाषा-ज्ञान के हम लोग इंगलिश चैनल क्रास कर (फेरी में बैठकर) 'केले' (फ्रांस) पहुंचे। अब यहां तो हर व्यक्ति राष्ट्रीय सम्मान से इतना ओत-प्रोत है कि नाक पर अंग्रेजी की मक्खी नहीं बैठने देता। यद्यपि हमने इंगलिश से फ्रेंच में अनुवाद कर अनेक छोटे-छोटे शब्द जैसे 'धन्यवाद' 'गुडमार्निंग', 'गुडइवनिंग' क्या आप इंगलिश जानते हैं, आदि सीख लिए थे, पर शायद उच्चारण ठीक न होने के कारण स्थितियां काफी हास्यास्पद ही रहीं। केले से पेरिस तक की लम्बी दूरी कार से तय कर हम बड़ी मुश्किल से पुलिस की सहायता से अपने रहने के लिए ठिकाना ढूंढ़ पाये, जो रूई डीएमिलीजोला में था। वहां से एफिल टावर का सुंदर दृश्य दिखाई देता था। पेरिस लंदन की अपेक्षा बहुत महंगा तथा लोग बहुत अधिक परिष्कृत लगे। हम लोग लंदन से अपने साथ डिब्बाबंद खाना लाये थे। जहां भी खीरा, टमाटर आदि देखते, खरीद लेते और सैंडविच आदि बनाकर रास्ते में अपनी जठराग्नि शान्त करते थे। समस्या पीने के पानी की थी। लोग पानी जैसे पीते ही नहीं। हर जगह कोकाकोला ऑरेंज पीते हैं या वाइन ही हर जगह मिलती है। एक बार बाजार में ब्रेड खरीदने जाने पर मुझे बहुत ही अधिक कठिनाई का सामना करना पड़ा। भाषा का ज्ञान न होने से लाख संकेत पर भी दुकानदार मुझे ब्रेड नहीं दे पाया और बाथरूम दिखा दिया। तब

शेक्सपीयर की पत्नी का काटेज

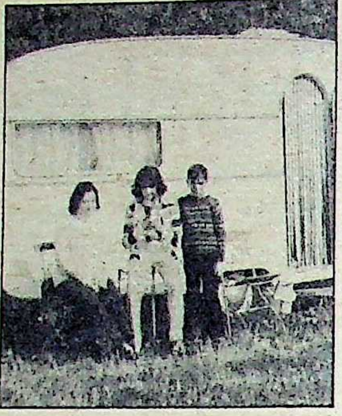
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पता लगा, कि मिलता-जुलता उच्चारण है बाथरूम को फ्रेंच में 'ब्रेड' कहते हैं; ब्रेड वहां की भाषा में पैम कहलाती है।

पेरिस बहुत घूमा। बहुत ही सुंदर शहर है। एफिल टावर, नोत्रदेम का चर्च, गेलरी लेफायेत के बाहर की खुशनुमा चहल-पहल, मेट्रो में जीवन से भरपूर संगीत, गीत गाते लोग, मांतमात्रे के रहस्यमय छलावे, सीन नदी के किनारे बेंचों पर बैठे बेसुध लोग। भव्य सुंदर कपड़ों में सजे एक विशिष्ट प्रकार की जल्दी में भागते हुए से लोग। सबसे आकर्षक जगह 'लूर' का संग्रहालय-विभिन्न प्रकार की कलाकृतियां पेंटिंग्स ही पेंटिंग्स। वार्साई और फाउन्टेनब्यू के विशाल महल। यदि आप नोत्रदेम जायें, तो अलौकिक शांति पाने के लिए अंदर अवश्य जायें। मोमबत्ती खरीदकर जलायें एक आध्यात्मिक सुखानुभूति अवश्य मिलेगी। जब मैं चर्च से बाहर निकली, तो साड़ी में मुझे देखकर एक स्त्री बोली, 'इडीइडी' और नमस्कार करने लगी। ऐसे अनेक अनुभव हुए। यह एक शहर पूरे यूरोप में है, जहां काले-गोरे का भेद न देखा, काले पुरुष के कन्धे पर सिर टिकाये बैठी गोरी स्त्री-लक्समवर्ग गार्डन में तो न जाने कितने ऐसे 'कपल' देखे। गाते-बजाते लोग जीवन के प्रति पूरी तन्मय आनन्दानुभूति में निमग्न लोग वहीं देखे। फ्रांस की वाइन पूरे संसार में प्रसिद्ध है और चीज (पनीर) तो वहां पर २५८ प्रकार की मिलती हैं। वे लोग तो यहां तक कहते हैं कि साल के हर दिन के लिए वहां विभिन्न प्रकार की चीज मिलती है। फ्रांस का इत्र (परफ्यूम) जगत प्रसिद्ध है। जगह-जगह परफ्यूम की दुकानें दृष्टिगत होती हैं।

भारतीय तौर-तरीके से रहने वाले हम लोग कभी-कभी विदेशी भाषा के अज्ञान से कई बार हास्यास्पद गलतियां कर जाते हैं। एक बार हम किराये की ली हुई कार में पेरिस घूम रहे थे, पार्किंग में पतिदेव ने गाड़ी लगा दी, एक टिकट



और एक टोकन मिला, घूमकर वापस आये। कार पार्किंग प्लेस से बाहर ही न निकले। अंत में गेट का आदमी बाहर निकला संकेतों से मेरे पति को कुछ समझाया। गेट पर एक छेद में मेरे पति ने टिकट डाल दिया, पर तब भी गेट न खुला अब गेटमैन ने आकर टोकन उसमें डलवाया, तो आटोमैटिक दरवाजा खुल गया। बाद में हमें इस बात पर बहुत हंसी आयी। हमारे पीछे कारों की भीड़ जमा हो गयी थी। इसी प्रकार 'क्यू' तोड़कर निकलने में भी मेट्रो स्टेशन के दरवाजे न खुले। वहां पर लोगों का कायदे-कानूनों पर अनुशासित रूप में चलना बहुत ही सराहनीय है। सड़कों पर कोई हार्न नहीं बजाता। किसी भी हाईवे पर जिन्हें मोटर वे 'आटोमान' आदि नामों से पुकारा जाता है कोई भी गाय-भैंस फिरती नजर नहीं आती। शहरों के अन्दर 'जेब्रा क्रॉसिंग' पर ड्राइवर हमेशा पदाति के लिए गाड़ी रोक लेते हैं, पश्चिम के इन गुणों को हमें भी स्वीकारना चाहिए।

फ्रांस के बाद हम लोग स्वीटजरलैंड, हालैंड, बेल्जियम, लक्समबर्ग, जर्मनी आदि अनेक जगहों में गये। मानव की मूलभूत प्रवृत्तियां सभी जगह एक-सी हैं। समय पड़ने पर सब सहायता देते हैं।

हम लोग स्वीटजरलैंड के मशहूर (युनलेक) के किनारे एक शहर में रात्रि का आवास ढूंढ़ रहे थे, तभी एक जगह 'जंग फाऊ' लिखा देखा। क्योंकि उन दिनों हम कुछ जर्मन व फ्रेंच शब्दावली सीख रहे थे, तो मैंने इसका अनुवाद कर लिया, कि यह संभवतः युवा स्त्रियों का हास्टल होगा। अतः अपने पति को वहां न जाने दिया। मैं स्वयं वहां गयी। तब पता लगा, कि उस स्थान से स्विटजरलैण्ड की बर्फानी पहाड़ी 'जंगफाऊ' तक जाने के लिए रोपवे चलती हैं।

ऐसी अनेक घटनायें हुईं। एक बार जर्मनी के एक शहर स्टूटगार्ड में भूख के मारे एक रोडसाइड कैफे पर गाड़ी रोकी। पासवाली टेबिल पर फूल-बड़ियां-सी कोई चीज लोग खा रहे थे, उसी का आर्डर संकेतों से दिया पर हाय रे किस्मत न निगलते बना न उगलते वह तो एक प्रकार की मछली थी।

जर्मनी के बाद हालैंड बेल्जियम लक्समबर्ग आदि देशों की यात्रा की। यहां तो भाषा की समस्या बहुत जटिल थी। एक बार एक होटल में नाश्ते का आर्डर दिया। मुझे मेरे पति ने कहा कि वे गाड़ी में सामान लाद रहे हैं, अतः मैं नाश्ते का आर्डर दूं। दूध वाली चाय की बहुत इच्छा हो रही थी, परंतु चाय नीबू वाली मिली। फ्राई अंडे के लिए लाख संकेत करने पर भी जब वेटर न समझा, तो मैंने पेन से अंडा बनाया। हाय री किस्मत! वह उबले हुए आलू ले आया।

वैसे वहां पर अपनी धारणा के विपरीत मैंने लोगों को बहुत सहायता देते देखा। एक स्थान पर हम लोग गाड़ी रोककर कमरे के विषय में सोच रहे थे, कि तभी पीछे से आनेवाले एक जर्मन ने संकेतों से पूछा कि हमें कहां जाना है। हमने बताया कि हम रात को रहने का स्थान चाहते हैं और वह हमें ठीक होटल तक छोड़ आये।

एक बार हमारे साथ 'मोटरवे' पर दुर्घटना घट गयी पीछे से आने वाली कार ने जेनेवा से लुजाना के मार्ग पर टक्कर मार दी। उन्हें इंग्लिश बोलनी आती थी। मिनटों में ही पुलिस आ गयी। उन्होंने अपनी गलती स्वीकार कर ली, पुलिस इतनी अधिक सहायक थी, कि हमें अपनी गाड़ी द्वारा हमारे रहने के स्थान तक छोड़ा और हमारी गाड़ी को 'टो' किया। [illegible] घटना के बारे में सोचती हूं, विदेश में यदि कोई हमारी सहायता न करता, तो हम कितने संकट में पड़ जाते।

सुझाव— अन्त में मैं आपको यह सुझाव दूंगी, कि यदि अवकाश बिताने विदेश जा रही हैं, तो मौसम के अनुसार कपड़े रखें। अधिक कपड़े न हों, ऐसे कपड़े हों जो आसानी से धुल जायं। जूता नया न ले जायं। यदि नया खरीदें, तो पहनकर कुछ दिन चल लें, अन्यथा नये जूते से छाले पड़ जायेंगे तो मुसीबत हो जाएगी। यदि आपके पास पैसे कम हैं, तो एकाएक सामान न खरीदने लगें। भारी चीजें अन्तिम समय में लें, क्योंकि एक स्थान से दूसरे स्थान स्वयं ही सामान ले जाना पड़ता है। भाषा के छोटे-छोटे जैसे 'धन्यवाद' 'स्वागतम' आदि सीख लें। रेलवे स्टेशन, कमरा आदि शब्दों के पर्याय अवश्य सीख लें क्यू में धैर्य से खड़ा होना सीखें। हड़बड़ी न करें। हार्न व्यर्थ न बजायें। अपने पास डिब्बाबन्द खाना या इसी तरह का कुछ सामान रखें, जिससे विदेशी मुद्रा भी बच जायेगी, जैसे 'बेक्ड बीन्स' कोकाकोला के टिन आदि। यूरोपीय खाना काफी फीका लगता है। अतः चाट मसाला आदि का छोटा पैकेट रख लें। कहीं खीरे, टमाटर यात्रा में मिलते हों, तो खरीद लें, ब्रेड ले लें, सैंडविच बनाकर खा सकती हैं। बजट बनाकर चलने वाले यात्री के लिए ये सुझाव छोटे हैं, पर बहुत लाभप्रद होते हैं। पानी तो खाने के साथ कहीं मिलता ही नहीं। मिनरल वाटर आसानी से बाजार में मिल जाता है। बड़े-बड़े सामान या फारेन चीजों के क्रेज से बचें। छोटे-छोटे सोविनयर खरीदें। इस प्रकार आपकी यात्रा सार्थक होगी, सुई व काला सफेद डोरा साथ में रखा हो, तो कभी एकाएक आवश्यकता पड़ने पर काम आता है। सामान एकदम हलका हो, क्योंकि कुली होते ही नहीं, हर जगह अपना सामान आप ढोना पड़ता है। अपने साथ में ढेर-सा सामान न लायें, सुखद स्मृतियां लायें।

—उमा प्रसन्न पंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे वश में होता तो...

हर व्यक्ति की कामना होती है कि वह अपनी मनचाही जगह जाकर छुट्टियां बिताये। छुट्टियां मनाने के संदर्भ में चार महिलाओं की ख्वाहिश यहां उनके ही शब्दों में पेश है।

हर कोई अपनी कल्पना की दुनिया में किसी ऐसी जगह छुट्टी बिताने के क्रम को पूरा रूप देता रहता है, जो उसे अच्छा लगता हो। जिस तरह से वह चाहता है, उसी तरह से अपने को और पूरी परिस्थिति को ढाल लेता है। पर यथार्थ की दुनिया में क्या हमेशा अपने मन के मुताबिक हम चल-फिर भी पाते हैं? छुट्टियां मनाने की बात और है। फिर भी मनुष्य का स्वभाव ही ऐसा है, कि वह अपने सपनों को सच में ढालने के लिए प्रयत्नशील रहता है और तभी तो कभी कोई बात चल पड़े, तो वह कह बैठता है अगर मेरे वश में होता तो...

मैं छुट्टियां मनाने के संदर्भ में चार महिलाओं से मिली और उनकी ख्वाहिश की दुनिया में छुट्टी का समय बिताने का जो ढांचा है, उसे कुरेदना चाहा। सबसे पहले मैं दिल्ली के एक सरकारी इम्पोरियम में कार्यरत आकर्षक श्रीमती अनुभा मारवाह से मिली।

मैं पूरी दुनिया की सैर करती

बात मेरे बचपन की है। एक बार स्कूल में हमारी टीचर ने पूछा, "तुम में से विदेश कौन-कौन गया हुआ है?" कक्षा में सिर्फ एक हाथ ही उठा। बच्चों पर क्या बीती, यह मुझे मालूम नहीं, पर मैं बेहद विचलित हो उठी। मन-ही-मन सोचती रही कि मै क्यों न हाथ उठा पाई। मुझे क्यों न मौका मिला कि मैं अपने दोस्तों के सामने शान से कह पाती, कि मैं विदेश हो आयी हूं। वह बात मेरे मन में ऐसे घर कर गयी, कि तब से हर वक्त दिमाग में यही रहने लगा, कि काश! मैं एक बार छुट्टी विदेश में मना पाती। तब विदेश में मैं किसी एक शहर या देश के बारे में नहीं सोचती थी। बस, विदेश हो। कहीं भी हो कोई देश हो, लेकिन हिंदुस्तान के बाहर हो।

कुछ ऐसा हुआ कि दिन बीतते रहे, मगर विदेश जाने का मौका न मिल सका, कभी पढ़ाई तो कभी अन्य

मजबूरी। मेरे माता-पिता ने भारत में कई जगह घुमाया, पर मन से विदेश जाने की लालसा को न हटा पाई। खैर, देखते-ही-देखते मेरी शादी हो गई। शादी के वक्त मैंने सपने में भी नहीं सोचा था, कि मेरा सपना पूरा होने जा रहा है। शादी के फौरन बाद हम दक्षिण भारत गये और कुछ महीनों के बाद ही वह दिन आ गया, जब मैं आश्चर्यचकित होकर अपनी कल्पना को साकार होते हुए देख रही थी। मैं अपने पति के साथ न्यूयार्क में थी, लेकिन मानव मन की इच्छा, आकांक्षाएं कभी पूरी नहीं होती। मैं विदेश होकर जब भारत लौटी, तो सन्तुष्ट होते हुए भी असन्तुष्ट थी। मैं अब विदेश के कुछ अन्य शहरों को सपनों में लाने लगी जैसे टोकियो...

और अब यह सपना भी मेरा पूरा होने जा रहा है। मेरे पति अनिल मारवाह जापान एयरलाइन्स में कार्यरत हैं। वह टोकियो पोस्टेड हो गये हैं, मैं भी जल्दी ही अपने बेटे के साथ टोकियो जाने वाली हूं। मैं बड़ी भाग्यशाली हूं लेकिन अब भी मन के किसी कोने से आवाज आती है, मैं सुनती हूं—मेरा वश चलता तो काम-काज से छुट्टी करके मैं पूरी दुनिया की सैर करती।

हिमालय की सबसे ऊंची चोटी पर जाती

मेरा वश चलता तो मैं सीधे हिमालय की सबसे ऊंची चोटी पर जाती अपनी छुट्टी मनाने। मैं लखनऊ में रही, अब दिल्ली आ गई हूं। मैंने पहाड़ों और समुद्र के किनारे बसे पर्यटन स्थलों का भ्रमण भी किया है, देखा है, लेकिन मुझे वह आन्तरिक शांति कहीं नहीं मिली, जो मैं चाहती हूं, कि कम-से-कम छुट्टी के समय में तो मिलें। यह भाग-दौड़, यह छल-छलावा, यह बेवजह मुस्कराने की आवश्यकता, यह सामाजिक उत्तर-दायित्व और सबसे बढ़ कर यह प्रदूषण। आप ही बताइये, क्या हम हर रोज मरते नहीं हैं? क्या हम स्लो प्वाइजन नहीं पी रहे हैं? मुझे प्रदूषण से सख्त चिढ़ है। पर मजबूरी है,—इसी में जीना पड़ रहा है। पर्वतारोहण से दूर का भी संबंध नहीं है मेरा, लेकिन फिर भी बड़ी तीव्र इच्छा हो रही है किसी तरह मैं कुछ समय के लिये ही सही, पर्वतों की

सबसे ऊंची चोटी पर जा पाती। मैं वहां से दुनिया को देखती। शायद उसके बाद मुझे कोई ऐसी छुट्टी की आवश्यकता नहीं होती, जो मेरे मन के मुताबिक हो।

अपनी दोस्तों और सहेलियों में लोकप्रिय कुमारी अनुपमा सिन्हा एम०बी०ए० करके अब टाइम्स ऑफ इंडिया में कार्यरत हैं और सिविल सर्विसेज की तैयारी कर रही हैं।

लखनऊ दूरदर्शन के दर्शकों की परिचित और अब दिल्ली के साथ पूरे भारत में हिंदी समाचार देखने—सुनने वालों में लोकप्रिय होती श्रीमती शोभना जगदीश से जब मैं मिली और अपनी बात रखी तो छूटते ही वह बोली :—

मैं सीधे लक्ष्यद्वीप पहुंचती

मेरा वश चलता, तो मैं अपनी पहली छुट्टी में सीधे लक्ष्यद्वीप ही पहुंचती। ऐसा नहीं है, कि मैंने यात्राएं नहीं की हैं। घर, स्कूल और कालेज से जब कभी भी मौका मिला, मैं घूमने निकल पड़ी हूं। छुट्टियों का पूरा-पूरा आनन्द लिया है। मैं अ॒ए माता-पिता, भाई-बहन और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ नेपाल तक भी हो आयी हूं, लेकिन फिर भी अभी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा-मोदी नीडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता

'मनोरमा' की पाठिकाओं के लिए फिर एक सुनहरा मौका। सुप्रसिद्ध मोदी धागे के निर्माता 'मोदी थ्रेड्स लिमिटेड' के सौजन्य से कढ़ाई प्रतियोगिता 'मनोरमा' द्वारा आयोजित की जा रही है।

विषय : इस बार आप पर यानी मनचाहा

प्रथम पुरस्कार :

रु० ५०००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी क़ारपेट

द्वितीय पुरस्कार :

रु० ३५००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

तृतीय पुरस्कार :

रु० १५००/- नकद (एक) अथवा इतने ही मूल्य का मोदी कारपेट

इसके अतिरिक्त 'मनोरमा' की ओर से २० नकद सान्त्वना पुरस्कार भी

प्रतियोगिता के नियम :

१. सिर्फ मोदी थ्रेड्स के प्रयोग से काढ़ी गयी सामग्री ही प्रतियोगिता में मान्य होगी।

२. हरेक प्रविष्टि के साथ कढ़ाई में प्रयुक्त धागों के लेबिल बैण्ड, शेड नम्बर के साथ कपड़े व धागे की रसीद व प्रतियोगिता कूपन भेजना अनिवार्य है।

३. हरेक प्रतिभागी एक से अधिक प्रविष्टियां भेज सकता है। लेकिन प्रत्येक प्रविष्टि के साथ अलग कूपन होना जरूरी है।

४. कढ़ाई का नमूना मौलिक, अप्रकाशित होना चाहिए।

५. प्रविष्टि का कढ़ा हुआ क्षेत्र कम-से-कम ३० × २० सेमी० अवश्य होना चाहिए।

६. प्रत्येक रचना के बनाने की सविस्तार विधि के साथ आवश्यक ग्राफ व रेखाचित्र काली स्याही से बनाकर भेजें। रचना विधि के अंत में नाम व पूरा पता पिन कोड के साथ लिखें।

७. पुरस्कृत रचनाओं पर मोदी थ्रेड्स लिमिटेड एवं मनोरमा का सर्वाधिकार होगा। पुरस्कृत रचनाएं 'मनोरमा' में सचित्र छापी जायेंगी। बाकी सभी प्रविष्टियां रजिस्टर्ड डाक द्वारा लौटा दी जायेंगी।

८. पैकिंग व पोस्टिंग में सामग्री के खराब होने पर जिम्मेदारी हमारी नहीं होगी। वैसे हम सारी प्राप्त सामग्री की सार-संभाल का पूरा ध्यान रखेंगे।

९. निर्णायक मण्डल का निर्णय ही मान्य होगा और इस सम्बन्ध में पत्र-व्यवहार नहीं किया जायेगा। निर्णायक मण्डल द्वारा निर्णय निम्न आधार पर किया जायेगा।

(क) रंग चयन (ख) स्टिचों का प्रयोग
(ग) सफाई (घ) संपूर्ण प्रभाव

१०. प्रविष्टियां भेजने की अंतिम तिथि ३० अप्रैल, १९८९ है। प्रतियोगिता का परिणाम 'मनोरमा' के **अगस्त द्वितीय अंक १९८९** में प्रकाशित होगा।

११. 'मनोरमा' तथा मोदी थ्रेड्स लिमिटेड के कर्मचारी तथा उनके परिवार के सदस्य इस प्रतियोगिता में भाग न ले सकेंगे।

१२. अपनी प्रविष्टियां निम्न पते पर भेजें—
संपादक मनोरमा
मित्र प्रकाशन प्रा०लि० २८१ मुट्ठीगंज,
इलाहाबाद

लिफाफे पर मनोरमा-मोदी निडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता जरूर लिखें।

कूपन

मनोरमा-मोदी निडिल वर्क एवं कढ़ाई प्रतियोगिता

नाम :______________________

पूरा पता :______________________

____

______________ पिन :______________

रचना का शीर्षक :______________________

गारण्टी : प्रमाणित करती हूं कि यह मेरी मौलिक रचना है और कहीं प्रकाशित नहीं हुई है।

______________ हस्ताक्षर

तक अन्दर कहीं कुछ खाली-सा लगता है। मेरा मन जो नये-नये रहस्यों को नयी-नयी जगहों को जानने-पहचानने के लिये उत्सुक रहता है, अब किसी द्वीप में जाने के लिये व्याकुल हो रहा है। मुझे सबसे पहला खयाल लक्ष्यद्वीप का ही आ रहा है। जानती हैं क्यों? क्योंकि लक्ष्यद्वीप अभी भी पावन-पवित्र सा है। समुद्र की लहरों के बीच हिचकोले खाते द्वीप—समान। जहां लोग ज्यादा न पहुंचे हों, वहां की शांति, रहस्यमय खामोशी, प्रकृति का सुन्दर नजारा तो मैं ख्वाबों में भी जैसे महसूस करती रहती हूं। द्वीप के प्रति मेरे आकर्षण का कारण यही है कि मैंने पहाड़, समुद्र और नक्षत्रों को देख लिया, किन्तु अब तक मैंने किसी द्वीप की यात्रा नहीं की। पर मैं आशावादी हूं—और जानती भी हूं; कि अगर मैंने चाहा है, तो मैं एक दिन वहां जरूर पहुंच भी जाऊंगी। मैं एकान्त, खामोश, शांतिपूर्ण जगह में जाना जरूर चाहती हूं, लेकिन अकेले नहीं। मेरे साथ परिवार के भी लोग हों, तो वह सोने पे सुहागा होगा। मेरी तरह आप भी कल्पना कीजिये न—सुन्दर सी वादियों में चारों तरफ समुद्र की गहराई का आभास, शीतल पवन, शहरों के चिल्ल-पों का दूर-दूर तक आभास नहीं, एक छोटा-सा बंगला या घर हो, जिसमें आप अपने प्रियजन के साथ छुट्टी मना रहे हों, कितना अच्छा लगेगा। आपका वश चले तो आप मेरी तरह ऐसी छुट्टी नहीं मनाएंगी क्या?

आकाशवाणी से विविध भारती का विज्ञापन कार्यक्रम जो सुनते होंगे वे, सुधा गुप्ता से भी जरूर परिचित होंगे। उनकी मीठी आवाज और कार्यक्रम प्रस्तुत करने के मोहक अन्दाज से खिंचे लोग उनसे मिलने भी पहुंच जाते हैं। मैं भी पहुंची।

कनाडा तो पहुंच ही जाऊंगी

मेरा वश चले तो मैं छुट्टी लेकर बस सोती ही रहूं। भई मुझे तो जब भी छुट्टी मिली है या मैंने छुट्टी ली है, तो मैं जम कर सोती हूं। आकाशवाणी में काम करने वालों को नींद प्रिय होना कोई अस्वाभाविक बात नहीं। हमें कभी देर रात तक रुकना होता है, कभी बड़े सवेरे काम पर पहुंचना होता है। नींद कहां पूरी कर पाते हैं। खैर,...यह तो आम बात हो गई है हमारे लिये। अभी तो मेरी छोटी बहन जब से कनाडा गई है, उसके पत्रों को पढ़-पढ़ कर ऐसा लगता है, कि मुझे पंख लगें और मैं फुर्र से उड़ कर कनाडा ही पहुंच जाऊं, लेकिन ऐसा नहीं कर सकती। पर मैंने ठान लिया है, कि किसी तरह भी पैसे की, छुट्टी की और पासपोर्ट, बीजा आदि की जल्द-से-जल्द व्यवस्था करके मैं कनाडा पहुंच जाऊंगी। मेरा वश चले, तो मैं पूरी दुनिया की सैर भी कर आऊंगी। मजे की बात है न, कि मुझे यात्रा से कभी कोई लगाव न रहा, और अब दिन रात विश्व भ्रमण करने के सपने आ रहे हैं। खैर, यह तो मैंने अपनी इच्छा और योजना बताई, छुट्टी के लिये जिसे मैं निकट भविष्य में ही पूरा कर लूंगी। कम-से-कम अपनी छोटी बहन से मिलने के लिये कनाडा तो पहुंच ही जाऊंगी। क्योंकि उसके बगैर मेरा जी नहीं लग रहा है। वैसे वश चले, तो पहले सोने का कार्यक्रम ही बनाऊंगी।

—रंजना शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आज की नारी

उसके नये विचारों का प्रभाव उसके रसोईघर के संचयन में भी नजर आता है.

आज की नारी. उसका हर कार्य उसके नये विचारों का प्रतिबिंब है. जिसमें रसोईघर का संचयन भी समाविष्ट है. इसलिए स्वाभाविक है कि उसकी पसंद येरा कांच के मर्तबान ही है. क्योंकि सिर्फ येरा ही उसकी ऊंची पसंद के योग्य है.

ताजा

वाहरी नमी से बेअसर होने के साथ-साथ, इनके खास तौर पर डिजाइन किये गये ढक्कनों द्वारा इनमें रखे खाद्य पदार्थों का वास्तविक स्वाद व ताजगी बने रहते हैं.

शुद्ध

क्षरणकारक पदार्थों से बिलकुल बेअसर – जैसे कि खाद्य पदार्थों में सिरके का मिश्रण. इसलिए अचार से लेकर सूखे मेवे तक, इनमें रखा कोई भी पदार्थ अपनी शुद्धता कायम रखता है.

साफ-सुथरे

न खरोंच पडने का डर, न दाग-धब्बे. इसलिए ये आसानी से हमेशा ही पूर्णतः साफ व चमकीले रखे जा सकते हैं.

यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि आज की नारी रसोईघर के संचयन के लिए येरा कांच के मर्तबान पर ही उम्मीद रखती है.

Yera

GLASS JARS

रसोईघर के संचयन के लिए सबसे अधिक स्वास्थ्यकर.

Marketed by Darshak Ltd.

JAISONS DL 189

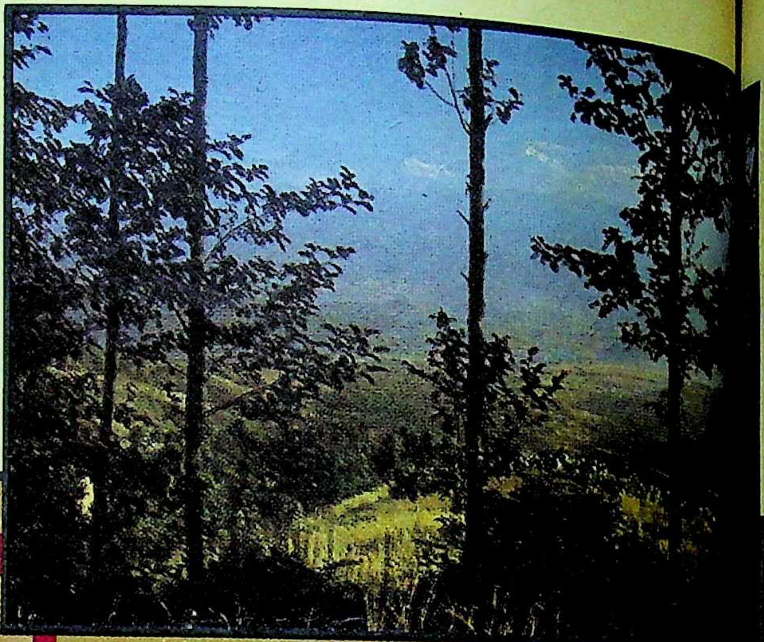
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ मशहूर पर्यटन स्थल

पुरी : धर्म, संस्कृति व अध्यात्म का केन्द्र

कहावत है कि भारत वर्ष और उसके सनातन धर्म को यदि जानना है, तो पुरी को अवश्य ही जाना होगा। धर्म व संस्कृति का केन्द्र होने के कारण सैलानियों के लिए इस अन्यतम स्थान की तुलना नहीं की जा सकती। यहां स्थित २१४ फुट ऊंचा जगन्नाथ देव मंदिर बारहवीं शताब्दी से भक्ति और विस्मय का एकीकृत स्वरूप है।



मंदिरों के नगर पुरी का एक दृश्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगर आप इस बार अपनी छुट्टियां किसी खास जगह पर बिताने की इच्छा रखती हैं, तो आपकी सहायता के लिए प्रस्तुत है चार सुरम्य पर्यटन स्थलों की विस्तृत जानकारी।

पहुंचने का मार्ग : भुवनेश्वर से पुरी की दूरी मात्र ६० किलोमीटर है। रेलमार्ग से पुरी की ओर जाने वाली नीलांचल एक्सप्रेस, जगन्नाथ एक्सप्रेस—कोई भी गाड़ी ले लीजिए। भुवनेश्वर से १० से १५ रुपया किराया देकर लग्जरी कोच द्वारा बड़े आराम से पुरी पहुंचा जा सकता है।

ठहरने का स्थान : पुरी में ठहरने की कोई दिक्कत नहीं होगी। ठहरने के कुछ प्रमुख स्थानों की जानकारी इस प्रकार है।

साउथ ईस्टर्न होटल : छत्तीस कमरों वाला होटल है। किराया २३५ रु० सिंगल बेड और ४१०-५२५ रुपया डबल बेड।

पान्थ निवास : अड़तालीस कमरों वाले इस कम खर्चे वाले पान्थ निवास में आपको केवल १२० रुपये में परिवार कक्ष मिल जायेगा। इसके अलावा आपकी जेब के मुताबिक और भी जो होटल या रहने के स्थान हैं, उनमें पान्थ भवन, विजय इन्टरनेशनल, हॉलिडे रिजोर्ट, सीनसाइड-इन प्रमुख हैं।

खाने की व्यवस्था : जिन होटलों के नाम ऊपर लिए गये हैं, उनमें सभी में कैटरिंग बार है। बस इनमें से किसी एक को आप रहने या भोजन के लिए चुन लीजिए।

दर्शनीय स्थल : जगन्नाथ देव जी का मंदिर, पुरी का समुद्र तट, साक्षी गोपाल मंदिर के अलावा,

मनाली : प्रकृति की अनोखी छटा

गंगटोक : मनमोहक सौन्दर्य

जो भी देखने या घूमने की उत्कृष्ट जगहें हैं, वहां पहुंचने के लिए उड़ीसा पर्यटन विभाग प्रतिदिन टूर की व्यवस्था करता है। इस प्रकार आप कोणार्क मंदिर, नन्दन कानन, श्यामकाली मंदिर, श्री सिद्ध महावीर, ख़ण्डगिरी, उदयगिरी पहुंच सकेंगे। इसके अतिरिक्त मात्र ३० या ४० रुपये में प्राइवेट टूर की भी सुविधा है। सोम, बुद्ध और शुक्रवार को इनके मार्फत आप मशहूर चिल्का झील घूम सकेंगे, मात्र ५० रुपये का खर्चा पड़ेगा।

गंगटोक : विस्मृत क्षणों के बीच

सिक्किम की राजधानी है गंगटोक। भगवान बुद्ध की प्रार्थना की गूंज ऐसे मुखरित होती है, जैसे बीते युग में लौट गये हों। मनमोहक अनुभूति, जिसमें बर्फीली मादकता है। प्राकृतिक छटा के बीच यह शहर, जैसे किसी शिल्पकार ने संजोया है। हर पग पर विचित्र आनंद की अनुभूति। इन सब के बीच अपना मस्तक ऊंचा किये हिमाच्छादित शुभ्र कंचनजंघा विराजमान है। नया बौद्धमठ (गुमक), हिरन पार्क, सरकारी कॉटेज इन्डस्ट्री व तिब्बती दर्शनीय स्थानों समेत सैलानियों के लिए भारतीय मानचित्र में गंगटोक एक अनजाने आनंद का स्रोत है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब सेरेलॅक®

सब्ज़ियों की ख़ूबियों के साथ

आपके शिशु के लिए सेरेलॅक का एक और अनूठा लाभ

पेश है नया सेरेलॅक वेजिटेबल—गाजरों और टमाटरों के गुणों से भरपूर। आपके लिए—अपने शिशु के आहार में विविधता लाने के लिए—जैसे जैसे वो नए स्वाद चखता है।

सेरेलॅक वेजिटेबल में सेरेलॅक के सभी गुण मौजूद हैं—प्रत्येक आहार में संपूर्ण पोषाहार, मनभावन स्वाद और झटपट तैयार।

४ महीने की आयु से आपके शिशु को दुग्ध आहार के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। उसे सेरेलॅक का लाभ दीजिए। उसे ४ महीने की आयु से सेरेलॅक व्हीट देना शुरू कीजिए। ६ महीने की आयु से नया सेरेलॅक वेजिटेबल या सेरेलॅक ऐपॅल या सेरेलॅक ऑरेन्ज दीजिए—जो भी आपको पसंद हो।

कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों को सावधानीपूर्वक पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को मिले स्वस्थ और संतुलित पोषाहार।

RK SWAMY/FSL/5463 HIN

सेरेलॅक का वादा: स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

Nestlé

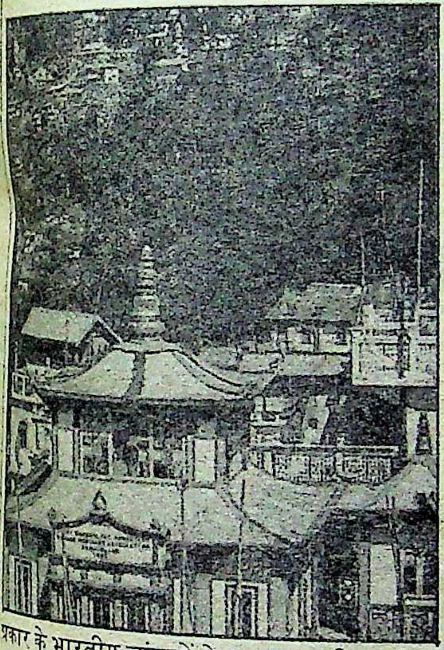
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहुंचने का मार्ग : ट्रेन से जाने पर दार्जिलिंग तक रेलमार्ग से पहुंचिए। हवाई जहाज बाग डोग्रा हवाई अड्डे पर उतरता है। वहां से गंगटोक पहुंचने का साधन बस ही है।

ठहरने का स्थान : ठहरने के लिए यहां बहुत अच्छे होटल हैं। इनमें किसी भी होटल को रहने के लिये चुन लीजिए। प्रमुख होटल हैं होटल तिब्बत, अशोक मयूर, होटल नरखिल, ग्रीन होटल आदि। इनमें कमरों का किराया ४० से लेकर ४०० रुपये तक देय होगा। कम खर्च में भी रह सकेंगे। १० से १५ रुपये तक के होटल भी मिल जायेंगे। जैसे आर्किड कंचनव्यू, होटल वुडलैण्ड, शेरे पंजाब आदि।

खाने की व्यवस्था : उपर्युक्त होटलों में जहां आपको शाकाहारी भोजन मिलेगा, वहीं नाना



प्रकार के भारतीय व्यंजनों के साथ चाइनीज व्यंजन भी मिलेंगे। होटलों से लगे हुए रेस्तरां भी हैं, जैसे ल्युसिप, हाउस ऑफ बैम्बी, कुक्स-इन आदि।

दर्शनीय स्थल : हर मौसम में सिक्किम सरकार का पर्यटन विभाग भ्रमण की व्यवस्था करता है। प्रतिदिन सुबह एवं दोपहर को टूरिस्ट इनफॉर्मेशन सेन्टर से आस-पास दर्शनीय स्थलों को देखने की व्यवस्था करता है। यदि आप गंगटोक में छुट्टी बिताना चाहेंगी, तो यहां के धार्मिक स्थल आपको अवश्य ही आकर्षित करेंगे। यहां का बौद्ध मठ, उत्तर भारतीय चर्च, सेन्ट टॉमस कैथोलिक चर्च, ठाकुर बाड़ी मंदिर, अंजुमन मस्जिद, इन सबकी पवित्रता को अनुभव कर आपको अपार शान्ति मिलेगी।

इनके अलावा गंगटोक की वादियों में प्राकृतिक सौंदर्य की छटा एक सैलानी के मन मोहने को काफी है। पहाड़ी घाटियों एवं घने कुहरे से ढका प्राकृतिक सौन्दर्य अद्भुत है।

डलहौजी : प्राकृतिक सौंदर्य की अनुभूति पग-पग में

भ्रमणार्थियों को मोह लेने वाले भारत के हिल स्टेशनों में डलहौजी का अपना अलग ही स्थान है। "कश्मीर को छोड़ मुझे यदि कोई हिल स्टेशन चुनना पड़े, तो मैं बिना किसी हिचकिचाहट के डलहौजी को ही चुनूंगा", यह उद्‌गार थे स्वर्गीय प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू के। इस बात से यह स्पष्ट है कि इस देश के मानचित्र में हिल स्टेशनों की श्रेणी में डलहौजी का क्या स्थान है। सन् १८५१ में भारत के गवर्जर जनरल लॉर्ड डलहौजी के नाम पर इस स्थान का नाम डलहौजी पड़ा।

डलहौजी हिमांचल प्रदेश का एक अत्यंत रमणीय पर्वतीय स्थल है। हिल स्टेशनों में अपनी निजी खूबियों के कारण डलहौजी को अलग से आंकना पड़ता है। अन्य स्थानों की तुलना में यहां सैलानियों की भीड़ अधिक रहती है। यहां प्राकृतिक छटा का आनंद खुलकर लिया जा सकता है।

पहुंचने का साधन : डलहौजी पहुंचने के लिए अपने सफर को दो हिस्सों में बांट लेना होगा। पहली यात्रा हवाई जहाज या रेल द्वारा कालका तक की होगी। दूसरे चरण में बस की यात्रा कालका से डलहौजी तक की है। बस की यात्रा कालका से डलहौजी तक प्रति व्यक्ति १५० रुपये में तय होगी।

ठहरने का स्थान : डलहौजी में आपको अपने बजट के मुताबिक अनेक होटल या टूरिस्ट लॉज

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिल जायेंगे। इनमें होटल गीतांजलि आरोमा-एन-क्लेयारस, ग्रैन्ड व्यू किंग्स १११, फेयर व्यू मेहर्स होटल आदि प्रमुख हैं। इन होटलों में जिस तरह रहने की अच्छी सुविधा है, उसी प्रकार किराया भी बहुत अधिक नहीं पड़ता। ४० से २०० रुपये तक का प्रतिदिन का मनपसंद कमरा आप इनमें से ढूंढ लीजिए।

भोजन आदि की व्यवस्था : यहां के पहाड़ी व्यंजन का स्वाद लेना न भूलिए। अच्छे किस्म के खाने के लिए अच्छे रेस्तरां भी मिल जायेंगे। जिनमें मोतीमहल (सुभाष चौक), मेट्रो (सुभाष चौक), लवली (सुभाषी चौक), लवली ढाबा (जी०पी०ओ०), शर्मा ढाबा (जी०पी०ओ० प्रमुख हैं।

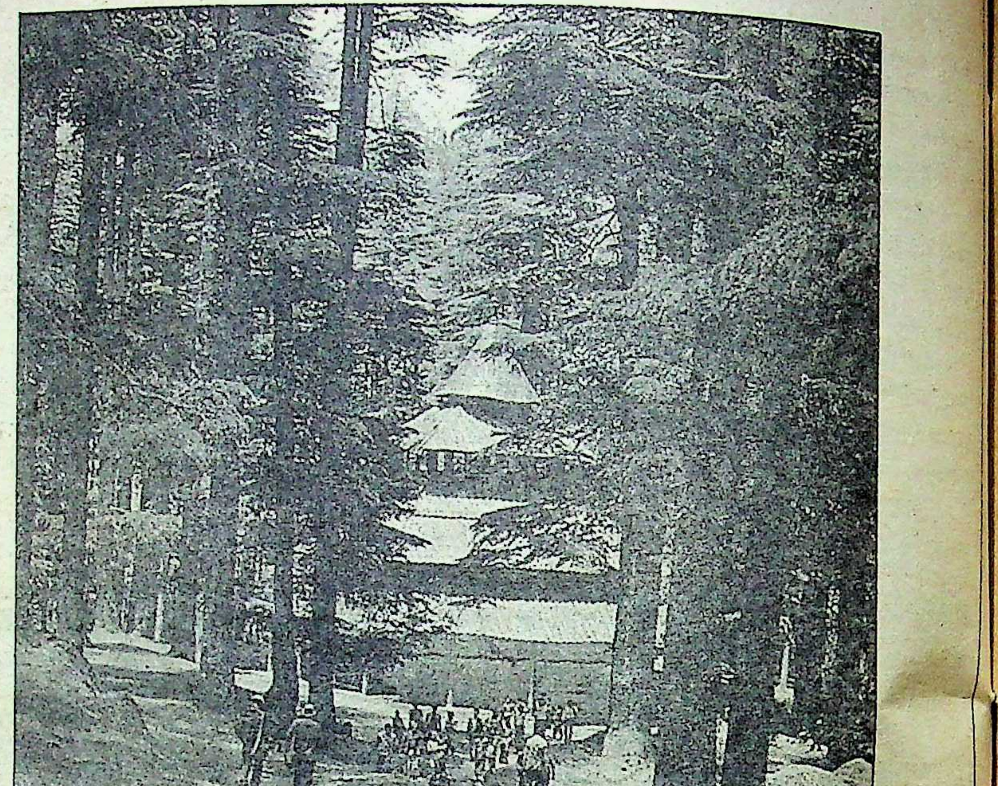
दर्शनीय स्थल : पंजफुल्ला आपका मन मोह लेगा। कल-कल करती नदी की लहरें, चारों ओर हरियाली, सब मिलकर आपको यह अनुभव होगा कि आप पार्थिव जगत से हटकर स्वर्गीय माहौल में डूब गये हैं। यहां का एक रेस्तरां और सरदार अजीत सिंह की समाधि की निर्जनता पर्यटकों के मन पर गहरी छाप छोड़ती है।

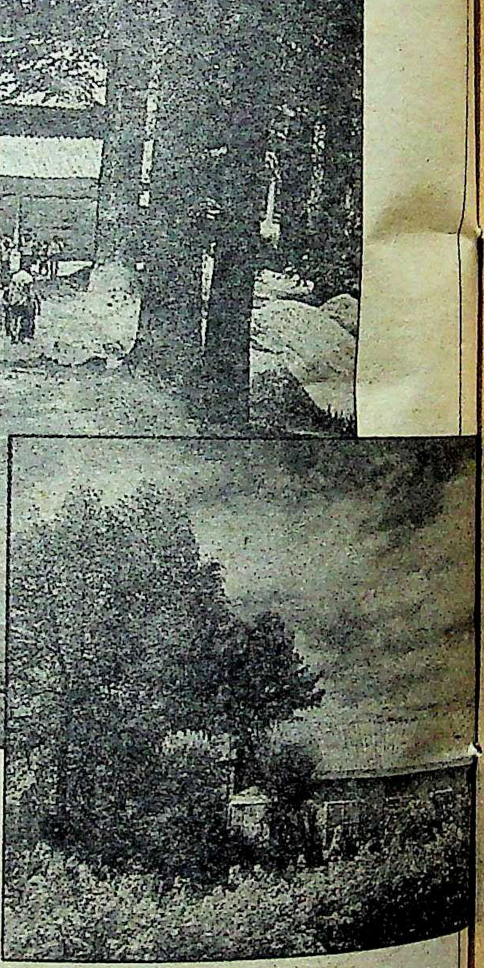
काला टोप : २४४० मीटर की ऊंचाई पर यह दर्शनीय स्थल डलहौजी से मात्र साढ़े आठ किलोमीटर की दूरी पर है। यहां आते ही एक क्षण में चारों ओर स्थित ऊंची-ऊंची पहाड़ियां आपका मन मोह लेंगी।

खज्जियार : लगभग डेढ़ किलोमीटर लम्बी और एक किलोमीटर चौड़ी यह समतल भूमि हरे घास में लिपटी हुई है। लगता है जैसे कोई वृहद गलीचा हो। चारों ओर वृक्षों की कतारें सर ऊंचा किये खड़ी हैं। शहर की घुटन से दूर यहां आपको प्रकृति के मुफ्त स्पर्श का सुख प्राप्त होगा।

चाम्बा : पठानकोट से १२२ किलोमीटर दूर स्थित है चाम्बा। यातायात सुगम है। यहां के मंदिरों का बड़ा नाम है। यहां का पुरातात्विक मूल्यांकन भी किया जा रहा है। पहाड़ी छटा के बीच बाजार भी लगता है। विभिन्न धर्मावलम्बियों के देवस्थानों से संबंधित पूजा आदि की सामग्रियों की खरीदारी के लिए लक्ष्मी नारायण मंदिर, राधा-कृष्ण मंदिर गुरुद्वारा, सिंह सभा, कैन्टूनमेन्ट की मस्जिद, सेन्ट फ्रान्सिस गिरजा, तिब्बती हस्तशिल्पकेन्द्र, हिमांचल हस्तशिल्प केन्द्र प्रमुख हैं।

निष्कर्ष यह कि डलहौजी में कम खर्च में और आराम से आप रह लेंगे। छुट्टियों के दिन यहां आपके लिए बन जायेंगे, एक मनोरम अनुभूति और पिकनिक के क्षण। फर और देवदार वृक्षों की महक, स्वच्छ हवा में सांस लेते हुए या बर्फीले पहाड़ों की सुन्दर छवि देखते हुए आपका समय कैसे गुजर जाएगा, आपको स्वयं ही पता नहीं लगेगा।





मनाली : पर्यटकों का सपना

प्रकृति की अनोखी छटा और उसके मनमोहक सौंदर्य की अनुभूति करनी हो, तो मनाली पहुंचना ही होगा। हिमांचल प्रदेश की यह बर्फ से घिरी नगरी सैलानियों के लिए आकर्षण का केन्द्रबिन्दु है। समुद्र की सतह से ६००० फुट की ऊंचाई पर स्थित मनाली जाने का सही समय अप्रैल से जून एवं सितम्बर व अक्टूबर महीनों में है। जाड़े में कड़ाके की सर्दी पड़ती है। यहां तक कि इन गर्मियों के दिनों में भी हल्के गर्म कपड़े ले जाना होगा। उमसभरी गर्मियों से छुटकारा पाना हो, तो मनाली उपयुक्त स्थल है।

पहुंचने का साधन : पहले रेल द्वारा कालका तक पहुंचिये। कालका से मनाली तक का बस से किराया एक सौ रुपये पड़ेगा। रेल से भी यात्रा की जा सकती है।

आप चाहें तो सीधे दिल्ली जाकर, वहां से हिमांचल प्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा संचालित वायुदूत के पैकेज टूर (१२ दिन ११ रात) सेवा का लाभ उठा सकते हैं। बालिगों का किराया २०६६ रुपया और नाबालिगों (छात्रों) के लिए १५६६ रुपया। हिमांचल प्रदेश पर्यटन विभाग इन मौसमों में प्रतिदिन सैलानियों की सुविधा के लिए पैकेज टूर की व्यवस्था करता है। इनमें मनाली नेहरू कुण्ड, कोठी राहला फॉल, मारही रोठंग पास-मनाली प्रमुख हैं। समय है सुबह नौ बजे से शाम चार बजे तक। किराया ६० रुपया (लग्जरी कोच की प्रति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सीट के लिए)। मोटर द्वारा पांच व्यक्तियों का खर्च पड़ेगा ५०० रुपया।

ठहरने की व्यवस्था: ठहरने के लिए कुछ ठिकानों का पता जान लीजिए। लॉग हाउस-किराया ९०० से ११०० रुपया। कॉटेज का चार्ज ३०० रुपया। इसके अलावा हनीमून हाउस नवदम्पतियों के लिए आदर्श स्थल है। किराया है २५० रुपये। टूरिस्ट कॉटेज का किराया है ३०० रुपये।

इसके अलावा कम खर्चे में आपको पास में ही मिल जायेंगा टूरिस्ट लॉज, होटल मानालसू, यूथ हॉस्टल (प्रत्येक शैया का किराया केवल ५ रुपया)।

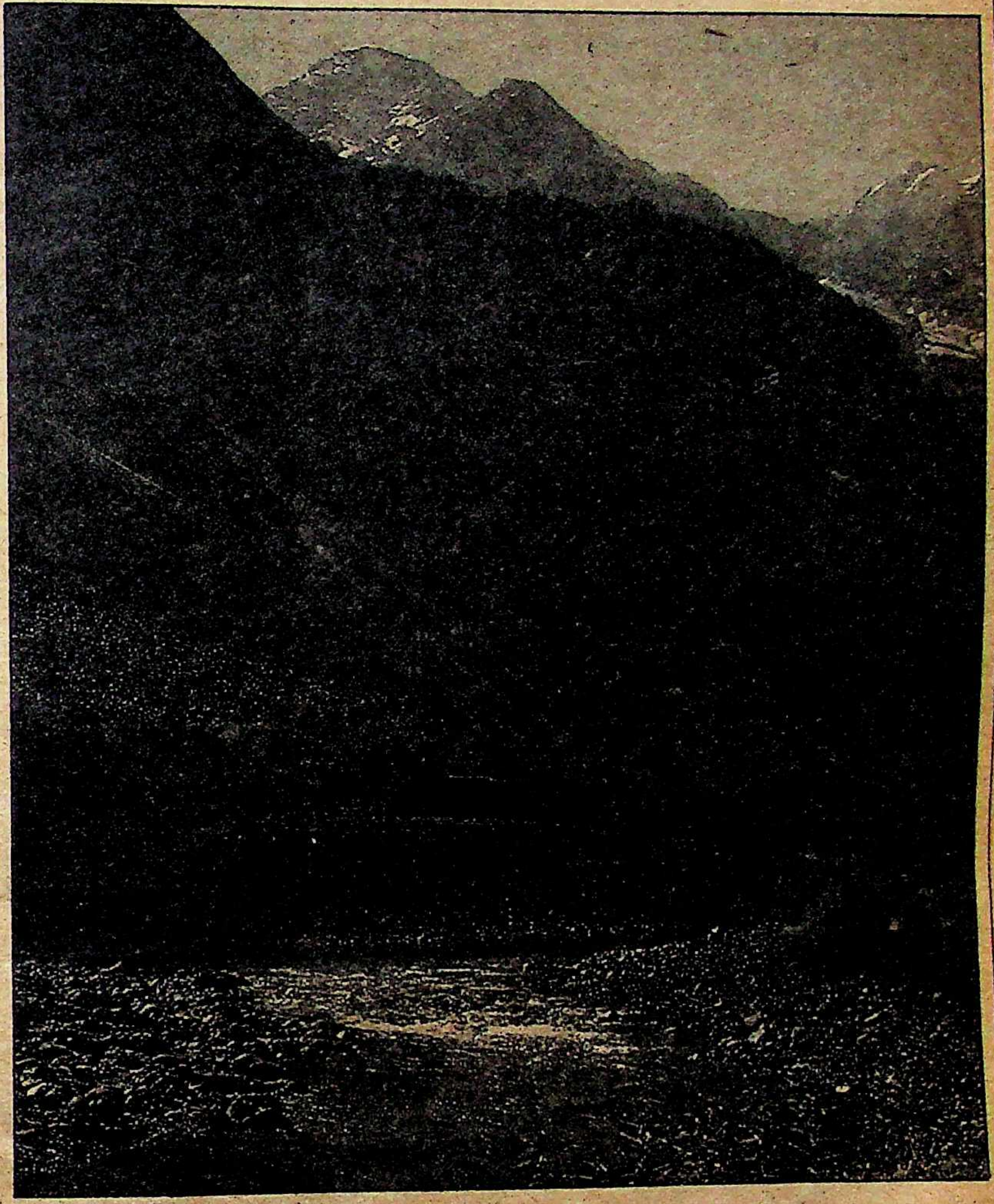
भोजन की व्यवस्था: अधिकतर होटलों में रेस्तरां हैं। फिर भी समय पर और अपना मनपसंद भोजन पाने के लिए अग्रिम ऑर्डर देना होगा। शहर के प्रमुख नजदीकी होटल हैं, चन्द्रताल, रोथांग, आदर्श, मयूर, मोनालिसा व माउन्ट व्यू।

दर्शनीय स्थल: वशिष्ठ बाथस मनाली से केवल तीन किलोमीटर दूर बिपासा घाटी में स्थित है। यह एक छोटा सा गांव है, जो वासन्ती मादकता से भरपूर है। यहां एक मंदिर भी है।

हाड़िम्बा देवी मंदिर: देवी हिरमा या हाडिम्बा के नाम पर निर्मित धूंग्री मंदिर मनाली का सबसे प्रमुख एवं आकर्षक दर्शनीय स्थल है। इसका ऐतिहासिक व पुरातात्विक महत्व है।

कोठी: तस्वीर की तरह आंखों को मोह लेने वाला सुन्दर स्थल है। मनाली से दूरी केवल १२ किलोमीटर है। यहां पहाड़ों से घिरा सुन्दर घाटी में एक पी०डब्ल्यू०डी० का रेस्ट हाउस है।

कुलू: मनाली आने पर कुलू आप अवश्य ही घूम लीजिए। समुद्र की सतह से ४०० मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। गर्मियों में सर्वाधिक तापमान ३० डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम १४ डिग्री सेल्सियस होता है तथा जाड़े में यही तापमान १६ डिग्री से० व २ डिग्री से० रहता है। पूरे वर्ष में १०० सेन्टीमीटर वर्षा रिकॉर्ड की जाती है। विपासा नदी की घाटी के दोनों ओर प्राकृतिक मनोरम फर्न पेड़ों की कतार कुलू की सुन्दरता में चार चांद लगाते हैं। मुख्य नदी की घाटी की लम्बाई ८० किमी० व चौड़ाई १.६ किमी० है। देखने में झील जैसी लगने वाली इस नदी के दोनों ओर फैली हुई है मनमोहक दृश्य राशि, जो कभी भी भुलाई नहीं जा सकती। अक्टूबर के महीने में कुलू की छटा अद्भुत होती है, जब दशहरे का उत्सव निकट आ जाता है।



मनाली के आसपास और जो दर्शनीय स्थल है, उनमें नगर (कुलू की प्राचीन राजधानी), विख्यात शिल्पी निकोलस रोरिक की आर्ट गैलरी व मानिकरन प्रमुख हैं।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आइये, यहां भी चलें

कश्मीर, नैनीताल, बम्बई, मद्रास
जैसी बड़ी-बड़ी जगहों के बजाय इस बार आप छुट्टियां गुजारने के लिए इन छोटी-छोटी जगहों में से किसी एक को चुनिये और प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद उठाइये। ये जगहें सैलानियों की भीड़-भाड़ और बनावट से बहुत दूर हैं। यहां बहुत शांति और आराम है। नव दम्पतियों के लिए ये जगहें बहुत अनुकूल हैं। अगर आप एकांत में शांत भाव से घूमना चाहते हैं तो यह जगहें आपके लिए ही हैं।

पंचमढ़ी

१०६७ मीटर की ऊंचाई पर स्थित पंचमढ़ी मध्य प्रदेश का सूखा हिल स्टेशन कहलाती है। जाड़ों में जब सारे दूसरे पहाड़ों पर बर्फ जमी रहती है, तब यहां पर सामान्य सर्दी पड़ती है और मौसम बहुत सुहावना होता है। साल के जंगल यहां खूब हैं।

पंचमढ़ी सतपुड़ा पर्वत श्रेणियों से घिरा एक पठार है। पंचमढ़ी के लहराते जलप्रपात यहां के सम्मोहन को और भी मुखरित करते हैं।

यहां गुफाएं हैं और भगवान शिव का भव्य मंदिर है। जंगल में खूबसूरत पिकनिक स्पॉट हैं। यहां कटावदार विचित्र चट्टानें हैं। यहां के जंगलों में प्राकृतिक सौंदर्य का अनोखा रूप देखने को मिलता है। अप्सरा विहार, चौरागढ़, धूपगढ़, जटाशंकर, पांडव गुफ़ा यहां के देखने लायक स्थान हैं।

मार्ग: पंचमढ़ी भोपाल से २१० किमी० एवं नागपुर से २६२ किमी० है। इन स्थानों से पंचमढ़ी के लिए वायु सेवा एवं बस सेवा उपलब्ध है।

ठहरने के लिए जगहें: सतपुड़ा रीट्रीट अमलतास एवं हॉलीडे होम पर्यटन विभाग द्वारा संचालित विश्राम गृह हैं।

सोनमर्ग

२७४० मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह कश्मीर का एक मनोरम स्थान है। लेह जाने वाले रास्ते में माउन्टन रोड पर यह एक सराय की तरह मुसाफिरों का स्वागत करता हुआ नजर आता है। सोन का अर्थ है सोना और मर्ग का अर्थ है घाटी, अर्थात सोने की घाटी। इसका नाम सोने की घाटी इसलिए पड़ा क्योंकि यहां का पानी अमृत के समान स्वास्थ्यवर्धक है। सुन्दरता में भी इसकी कोई मिसाल नहीं है। यह ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों से घिरी हुई है।

यह सरहदी इलाका है। यहां से दूर स्थानों पर घूमने के लिए पोनी (टट्टू) उपलब्ध हैं। थाजीवास ग्लोशियर तक टट्टू पर आप घूमने जा सकते हैं। यहां ट्रैकिंग व पर्वतारोहण के प्रशिक्षण के लिए कैम्प भी हैं। सोनमर्ग के चारों ओर चीड़ के जंगल हैं और सिल्वर ब्रिज के अनोखे वृक्ष, जिन्हें देखकर यह अहसास होता है कि प्रकृति ने अपनी सुंदरता के सभी दरवाजे यहां पर खोल दिये हैं।

परिवहन: बस सेवा श्रीनगर से उपलब्ध है।

ठहरने की जगहें: जम्मू-कश्मीर पर्यटन विभाग टूरिस्ट कॉटेज और टूरिस्ट बंगला।

संपर्क: जम्मू-कश्मीर टूरिस्ट रिसेप्शन सेंटर, श्रीनगर दूरभाष ७७३०३ या टूरिस्ट आफिसर टूरिस्ट बंगला, सोनमर्ग।

पिथौरागढ़

यह १६१५ मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। अगर आप को रोमांच और ताजगी का अहसास चाहिए तो पिथौरागढ़ जाइये। यहां का वातावरण शांत और पवित्र है।

यह एक खूबसूरत, खुली हुई घाटी है। यहां पिकनिक स्पॉट हैं और टहलने के लिए पगडंडियां हैं। यहां से ६ किलोमीटर पर मनू का देवी मंदिर है। यदि आप नवम्बर के महीने में जाते हैं तो यहां से आपको दूर-दूर तक हिमालय की गगनचुम्बी चोटियों पर चांदी-सी चमकती बर्फ दिखाई देगी। टूरिस्ट बैंग्लो से कुमायूं की सबसे ऊंची चोटी 'ध्वज' नजर आती है।

मार्ग: पिथौरागढ़ पंतनगर से १५६ किलोमीटर पर है, यहां से पिथौरागढ़ के लिए वायु सेवा उपलब्ध है।

सड़क: बस सेवा नैनीताल से है।

रेल: टनकपुर यहां से १६० किलोमीटर पर स्थित रेलवे स्टेशन है। यहां से बस सेवा भी है। दिल्ली से ५०३ किलोमीटर है (बस द्वारा)।

ठहरने की जगहें: कुमायूं मंडल विकास निगम टूरिस्ट बंगला, राजा होटल और सम्राट होटल।

संपर्क: यू०पी० सरकार, पर्यटन कार्यालय, माल, मल्लीताल, नैनीताल, दूरभाष—२३३७।

माउंट आबू

यह १०१९ मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। राजस्थान का यह इकलौता हिल स्टेशन है। यहां पर निक्की झील है, जिसके लिए एक पौराणिक कथा प्रचलित है कि यह भगवान के नाखून से निकली है। शिकारे (छोटी नाव) के द्वारा यहां लोग झील में जलविहार करते हैं। यहां घुड़सवारी करना, घूमना, पद यात्रा करना बहुत अच्छा लगता है। दिलवाड़ा का मशहूर जैन मंदिर यहीं पर स्थित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है, जिसकी संगमरमर की नक्काशी का काम इतना नाजुक है कि बर्फ की लेस की तरह लगती है। अधर देवी का मंदिर पहाड़ी की चोटी पर है। अचल धार, मंदाकिनी कुण्ड, गुरु शिखर, आबू पठार के सबसे ऊंचे भाग पर स्थित है। सूर्यास्त स्थल और हनीमून स्थल से मनोहर दृश्य नजर आते हैं।

मार्ग: वायुसेवा उदयपुर से उपलब्ध है। बस द्वारा भी जाया जा सकता है।

रेल: आबू रोड रेलवे स्टेशन है। दिल्ली से ७६४ किलोमीटर और बम्बई से ७८२ किलोमीटर की यात्रा है।

ठहरने की जगहें: होटल हिलटोन, माउंट होटल, राजस्थान टूरिज्मशिखर टूरिस्ट बंगला।

संपर्क: राजस्थान पर्यटन जानकारी केन्द्र, बस स्टैंड के सामने, माउंट आबू, दूरभाष-५१

अल्मोड़ा

१६४६ मीटर की ऊंचाई पर स्थित शांत प्रकृति प्रेमियों के लिए यह आदर्श स्थली है। यहां का आकर्षण निराला है। अनुपम प्राकृतिक दृश्य यहां देखने को मिलते हैं। यहां पहाड़ों को काट-काट कर सीढ़ी नुमां खेत बनाये गये हैं। खजांजी मुहल्ले के घरों के आगे खूबसूरत लकड़ी की नक्काशी और पेंट का काम किया गया है। विवेकानंद का यहां भव्य आश्रम है। विवेकानंद ने यहां अनेकों बार यात्राएं की थीं और ज्ञान प्राप्त किया था। घूमने, टहलने और प्राकृतिक दृश्य देखने के लिए ठठेरों वालों की सड़क पर चले जाइये तो तबीयत खुश हो जायेगी। बर्फ से ढंकी चोटियों का नजारा यहां से लीजिए। त्रिशूल चोटी भी यहां से नजर आती है। कटारमल का सूर्य मंदिर यहां का लोकप्रिय भ्रमण स्थल है।

मार्ग: वायु सेवा पंतनगर से उपलब्ध है। नैनीताल से बस की सुविधा है।

रेल: काठगोदाम (९२ किलोमीटर) रेलवे स्टेशन है। दिल्ली से अलमोड़ा की दूरी ३६६ किलोमीटर है।

ठहरने की जगहें: के०एम०वी०एन० हॉलीडे होम, अल्मोड़ा, दूरभाष—२२५०

संपर्क: पर्यटन विकास अधिकारी के०एम०वी०एन० हॉलीडे होम, अल्मोड़ा-दूरभाष—२२५०।

मैथिरेन

८०३ मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह महाराष्ट्र का स्वर्ग कहलाता है, हनीमून के लिए ये बहुत सुन्दर जगह है। यहां देखने के लिए लगभग ३३ स्थल हैं, हरे-भरे पार्क और बाग-बगीचे हैं। शौकीन लोग घोड़ों की दौड़ और घुड़सवारी का मजा यहां आकर ले सकते हैं। एक झील भी नगीने की तरह इस सुन्दर स्थान पर मौजूद है। पिकनिक और घूमने के लिए यहां बहुत से स्थान हैं। जहां पर बहुत भीड़भाड़ नहीं रहती है।

मार्ग: वायुसेवा बम्बई से उपलब्ध है, रेल व बस सेवा भी उपलब्ध है।

ठहरने का स्थान: लॉर्ड सेंट्रल होटल और रॉयल होटल, होटल बम्बई व्यू, हॉलीडे रिसोर्ट।

चम्बा

९९६ मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह हिमाचल प्रदेश का एक भाग है, प्राचीन समय में यह एक शाही जागीर की राजधानी थी। यह एक रहस्यमय प्राचीन कस्बा है, रावी नदी की संकरी घाटी के किनारे पोलो ग्राउंड के चारों ओर बसा हुआ है। यहां खूबसूरत लकड़ी व पत्थर के मंदिर हैं। यहां की कढ़ाई बहुत मशहूर है। संकरी घाटी से दूर नजर आने वाली पहाड़ियां सूर्य के प्रकाश से सोने की तरह जगमगाती रहती हैं। विचित्र संग्रहालय है यहां। खाजीयर की घाटी पहाड़ियों के घेरे से घिरी हुई है। यह एक दर्शनीय उत्तम स्थान है। करीब में ही डलहौजी जैसा स्वास्थ्यवर्धक केंद्र है।

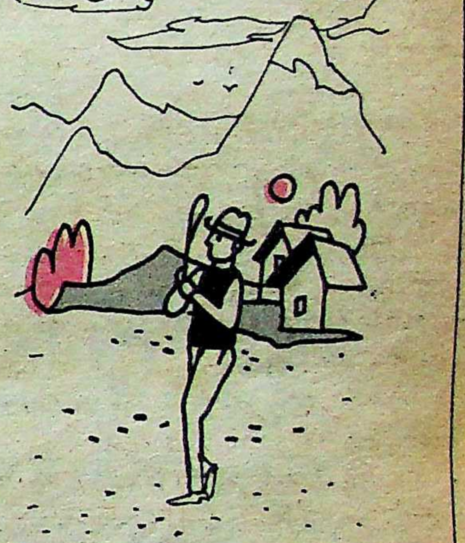
मार्ग: चम्बा से जम्मू २२६ किमी० एवं अमृतसर २५३ किमी० है, इन स्थानों से चम्बा के लिए वायु सेवा एवं बस सेवा उपलब्ध है।

रेल: पठानकोट रेलवे स्टेशन यहां से ११८ किमी० पर है। डलहौजी तथा खाजीयर से बस का रास्ता भी है। यह दिल्ली से ५६७ किमी० दूर है।

ठहरने की जगह: होटल अरावती, होटल चम्पक दोनों होटल हिमाचल प्रदेश पर्यटन विकास विभाग द्वारा संचालित हैं।

संपर्क: हिमाचल प्रदेश पर्यटन जानकारी, चम्बा, दूरभाष-३६।

रानीखेत



१८२६ मीटर की ऊंचाई पर है। यह कुमायूं मंडल में आता है। छोटे-छोटे लकड़ी के कॉटेज और घने हरे-भरे पेड़ों के झुरमुठों की अनोखी छटा बिखेरता हुआ यह पर्वतीय पर्यटन स्थल है। जहां दूर-दूर तक शांति फैली हुई है। यहां गोल्फ खेलने का प्रबन्ध भी है, जिसकी देखभाल सेना द्वारा होती है। रैजिमेंटल म्यूजियम भी यहां है। घूमने ठहरने के अनेकों सुन्दर स्थान हैं। यहां से १० किलोमीटर की दूरी पर 'चौबतिया सरकारी आर्चर्ड है, ३८ किलोमीटर पर यहां से 'द्वारहाट' है जो अपने प्राचीन मंदिरों के लिए मशहूर है।

मार्ग: रानीखेत पंतनगर से ११७ किलोमीटर पर स्थित है यहां से वायुसेवा तथा बस सेवा भी उपलब्ध है।

रेल: काठगोदाम यहां से ८४ किलोमीटर पर है जो समीपवर्तीय रेलवे स्टेशन है। दिल्ली यहां से ३६१ किलोमीटर पर है।

ठहरने का स्थान: वेस्ट वियु होटल, कुमायूं मंडल विकास निगम टूरिस्ट बंगला और काटेज।

संपर्क: के०एम०वी०एन० पर्यटन अधिकारी, पर्यटन बंगला, दूरभाष—९७

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस दिन मैं बहुत बोर हुई

'अनुभव' स्तंभ में हमेशा की तरह इस बार भी पाठिकाओं ने बड़े उत्साह से भाग लिया। 'उस दिन मैं बहुत बोर हुई' विषय की घोषणा के पश्चात् चार सौ तिरपन पाठिकाओं के अनुभव प्राप्त हुए। कुछ चुनिंदा अनुभव प्रसंग यहां दिये जा रहे हैं।

जब शिमला में मिल गए मामा जी

—आशा गोयल

अगर मुझसे कोई ऐसे दिन के बारे में पूछे, जब मैं बहुत खुश हुई तो शायद मुझे बताना कठिन लगे। पर बोर होने वाले दिन के नाम पर एक काला दिवस मुझे सदा याद रहेगा।

यह घटना मेरे शादी के समय की है। मेरे पति कुछ दिनों के लिए छुट्टी पर अमेरिका से आए हुए थे। दरअसल वह शादी करवाने के विचार से आए ही नहीं थे। मेरी छोटी बहन की मंगनी तय हो चुकी थी तथा उसकी ससुराल वाले उसकी शादी के लिए जोर डाल रहे थे। इनके साथ मेरे रिश्ते की बात हुई। मुझे देखकर इन्होंने पसंद कर लिया और अगली बार आकर शादी करने की स्वीकृति दे दी। उस समय इनकी छुट्टी बहुत कम थी। पर मेरे माता-पिता तुरंत शादी के लिए जोर देने लगे, क्योंकि वह मेरी छोटी बहन की शादी मुझसे पहले नहीं करना चाहते थे। कुछ आनाकानी के बाद मेरे पति मान गए और इनके जाने से तीन दिन पहले हमारी शादी तय हो गई।

घर में बहुत रिश्तेदार आए होने के कारण खूब भीड़ थी। मेरे ससुराल में से जाने किसने अपनी समझदारी का परिचय देकर हमारा एक दिन का शिमला जाने का कार्यक्रम बना दिया। चलिए, कोई बात नहीं, मधुमास न सही मधु दिन ही सही। इनके जाने से पहले का यह एक दिन मेरे लिए बहुमूल्य था।

सुबह उठकर हम तैयार हुए और शिमला के लिए चल पड़े। रास्ते भर हम मीठी-मीठी बातें करते रहे। और मैं मन में मालरोड पर घूम कर चाट-पकौड़ी और साफ्टी खाने के सपने देखती रही। मैं इस एक दिन में ही पूरे मास की मधुरता भर लेना चाहती थी। अपने कुंवारेपन का एक आधुनिक ढंग का एक स्वेटर और एक जीन्स छिपाकर मैं साथ ले आई थी, जो मैं मायके से इसी मतलब के लिए लाई थी। मैं एक दिन बिन्दास होकर हवा में तैरना चाहती थी। मुझे उस समय वह कार नहीं उड़नखटोला लग रही थी। मैं उस उड़नखटोले में बैठ कर सपनों के नगर में जा रही थी, जो तारों से भी परे था। इन्हीं मीठे सपनों को लेकर हम लगभग दस बजे शिमला पहुंच गए।

ठण्डी-ठण्डी सोंधी धुंध की खुशबू के साथ हलकी-हलकी धूप शिमला को मानो डिस्नेलैण्ड बनाए हुए थी। उस धूप के साथ मेरे सपनों में और भी चमक आ गई और वह खुशबू मेरे अन्दर तक उतर गई। हम एक दूसरे का हाथ कसकर पकड़ कर चढ़ाई चढ़ने लगे और स्कैंडल प्वाइंट की तरफ चल दिए।

स्कैंडल प्वाइंट पर पहुंचकर अभी हमने उस नजारे को आंख भर देखा भी न था, कि सामने से मेरे पति के दूर के रिश्ते के एक मामाजी आते हुए दिखाई दिए। जब दूर से ही मामाजी ने इन्हें देखा, तो दौड़ कर आकर इनको गले लगाया और मुझे भी ढेरों आशीष दे डाली। मामाजी उस समय कुछ महीनों के लिए शिमला में नियुक्त थे। इनको भी वह कई वर्षों के बाद मिले थे। इनके कई बार मना करने पर भी वह हमें अपने घर ले गये और सबसे मिलवाया। उस दिन मामीजी भी सत्कार के लिए कमर कसकर तैयार हो गईं।

सारा दिन उन्होंने हमें अपने पास ही रखा था। होटल में रहने को सख्ती से मना कर दिया। उनके रहते भला हम होटल में रहें, यह कैसे हो सकता है!

जीन्स की जगह उस भारी साड़ी ने ले ली, जो मेरी सासूजी ने बड़े प्यार के साथ मेरे अटैची में डाली थी। चाट-पकौड़ी की जगह आलू-मटर की सब्जी और सॉफ्टी की जगह हमने हलुवा अपने गले से नीचे उतारा। सारा दिन मैं सिर ढंककर मामी जी के पास बैठी बोर होती रही तथा ये मामाजी के पास बैठे रहे। रात को मामी जी ने बड़े प्यार के साथ मुझे अपने पास सुलाया और मामाजी ने अपने भानजे को। मेरी झीनी झालरदार नाइटी अटैची में पड़ी आंसू बहा रही थी। सारी रात करवटें बदल कर काटी। सुबह ही हम शिमला से वापस लौट पड़े। पर मीठी यादें लेकर नहीं, अपना सिर पीटकर।

अगले दिन इनकी वापस जाने की सीट बुक हो चुकी थी। हम दोनों बेबस से एक दूसरे की तरफ देखते रहे और ये इस तरह विदा हो गये।

जब मैं पुरस्कार लेने गयी

—मधु पर्वत

१४ अगस्त १९८८ को महेन्द्र मंदिर ट्रस्ट (छपरा) द्वारा इंटर कालेज वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। मैं जगदम महाविद्यालय की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओर से इस प्रतियोगिता में शामिल हुई थी, और मुझे प्रथम पुरस्कार मिला था। पुरस्कार वितरण महेन्द्र मंदिर में १५ अगस्त को छपरा के कलक्टर द्वारा होने वाला था। उस दिन सुबह से ही वारिश होने लगी थी। पुरस्कार शाम को छह बजे मिलने वाला था, लेकिन वारिश रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी। खैर, किसी तरह छाता लेकर मैं अपने भइया के साथ वहां पहुंची। वहां और भी बहुत से लोग आये थे। अंदर पहुंचने पर देखा कि स्टेज पर चढ़ने के लिए जो सीढ़ी बनी थी, वहां घुटनों से ऊपर तक पानी बह रहा था और एक आदमी पानी को बाहर उलीच रहा था। खैर, हम लोग बैठ गये। प्रोग्राम के शुरू होने का इंतजार करने लगे। आधा घण्टा बीत जाने पर भी प्रोग्राम शुरू नहीं हुआ। मेरी कोई सहेली भी वहां नहीं पहुंची थी। जिससे मैं गप-शप करती। अतः मैं स्टेज पर लगे उस विशाल साटन के पर्दे पर नजरें टिकाये चुपचाप बैठी थी। लगभग एक घण्टे बाद डी०एम० और ए०डी०एम० वहां पहुंचे और प्रोग्राम भाषण से शुरू हुआ। हम लोगों को बताया गया कि पुरस्कार वितरण भाषण के बाद होगा। पर आधे घण्टे बाद डी०एम० उठकर चल दिये। मैंने सोचा कि शायद ए०डी०एम० द्वारा पुरस्कार वितरण होगा। आधे घण्टे बाद ए०डी०एम० भी उठकर चले गये। उधर लोग लगातार भाषण देते चले जा रहे थे।

अब मेरे सब्र का बांध टूट गया। मैंने संयोजक महोदय से पूछा तो पता चला कि प्रोग्राम देर से शुरू होने के कारण आज पुरस्कार वितरण नहीं होगा। अब दो घण्टे वहां बैठकर बोर होने के बाद मैं खाली हाथ घर पहुंची। पर उससे भी ज्यादा बोर तो मैं तब हुई, जब घर पहुंचने पर सबने यह पूछा कि देखें पुरस्कार में क्या मिला है।

जब बिना दूल्हे की बारात आई

—रेनू

बात बहुत पुरानी है। करीब २८ साल बीत गये होंगे। मेरी शादी का समय था। उस जमाने में बारात चार दिन रहती थी और शादी से पहले दूल्हा-दुल्हन एक दूसरे को देखते-पहचानते नहीं थे। दो मई को शादी थी, एक मई को बारात आने वाली थी। मथुरा से बारात आ रही थी अहमदाबाद।

उन दिनों मथुरा से अहमदाबाद सीधी रेल नहीं थी। प्रायः बड़ौदा में गाड़ी बदलनी पड़ती थी। जनता एक्सप्रेस से बारातियों का रिजर्वेशन था। करीब ५० बाराती थे, जिसमें औरतें भी शामिल थीं। जनता एक्सप्रेस पांच बजे मथुरा से रवाना होकर १२ बजे बड़ौदा पहुंचती, और बड़ौदा से १-१/२ बजे दूसरी गाड़ी मिलती, उसमें सवार हो ४-१/२ बजे अहमदाबाद पहुंचते। इस कार्यक्रम के अनुसार बारातियों के स्वागत की तैयारी की हुई थी। मैं मामा के यहां पली थी, सो शादी भी उन्होंने की थी। वे सम्पन्न व्यक्ति थे, सो पूरी बाखल सजायी थी और बाखल के आगे लम्बी गली थी करीब उसमें लाइन से १०० घर पड़ते थे। मामा के नेतृत्व में मेरी ही शादी का अवसर प्रथम था, सो वे भी पूरे उत्साह में थे। अहमदाबाद में गली को 'पोल' कहते हैं, और बाखल को 'खड़की' कहते हैं। मामा की सम्पन्नता की वजह से सभी उनको मान देते थे एवं आदर करते थे और उनकी खुशी में शामिल होना चाहते थे। सभी अपने-अपने झरोखों में पुष्प लिये बारातियों के स्वागत के लिए तैयार खड़े थे।

हां तो, बारात मथुरा से रवाना होकर १२ बजे बड़ौदा पहुंच गई। यह खबर हमारे मामा के सेक्रेटरी ने उन्हें ट्रंककाल द्वारा दी, अतः यहां तैयारियां शुरू हो गई थीं।

पर हुआ यह कि बड़ौदा में उनकी मौसी रहती थी। उन्हें बाराती में शामिल करना था। सो ये मौसी को लेने उनके घर पहुंचे तथा बारातियों को १-१/२ बजे वाली गाड़ी से रवाना कर दिया और कहा कि हम लोग यानी मेरी सास, ननद, पतिदेव, मौसी को लेकर पीछे वाली गाड़ी से आ जायेंगे—वह दूसरी गाड़ी साढ़े चार बजे बड़ौदा से रवाना होती है।

अब यहां अहमदाबाद में १ मई की शाम चार बजे मामा अपने प्रतिष्ठित व्यक्तियों के साथ रेलवे स्टेशन पहुंचे, तो देखा बारात तो आ गई पर दूल्हे का कहीं पता नहीं है। पूछने पर ज्ञात हुआ कि ये मौसी को साथ लेकर ४।। बजे वाली गाड़ी से आयेंगे। मामा ने फूलों से सजी मोटर में उनके दोस्त तथा अपने मामा को बैठाकर रवाना किया।

अब यहां पोल में अति उत्साह से सब दूल्हे राजा और बारातियों की स्वागत तैयारी में थे ही, समय निकलने लगा, इन्तजार और बढ़ता गया। हर आहट मोटर के हॉर्न की होने पर चौकन्ने हो जाते और समझते कि अब आये, तब आये। हां, ४।। बजे वाली गाड़ी विलंब से पहुंचने से ५।। बज गए थे, सो मामा ने कहा, अब तो १ घंटे में दूसरी गाड़ी पहुंच ही रही है, सो हम तो दूल्हे को लेकर ही आयेंगे, घंटे भर इन्तजार और कर लेते हैं।

ठीक ५।। बजे फूलों से सजी गाडी पोल में प्रविष्ट हुई और सारे घरों के आंगन झरोखों से पुष्प वृष्टि शुरू हुई। सारी मोटर हमारे आंगन तक आते-आते फूलों से लद गई। आखिर मामा के मुनीम आगे बढ़े दूल्हे का स्वागत करने, क्योंकि मामा की अनुपस्थिति में वे ही बुजुर्ग थे।

ऊपर के झरोखों से मेरी सहेलियां, मेरी बहनें और भी रिश्तेदार औरतें देखने को उत्सुक थे, कि दूल्हा कैसा है। उन्हीं में मैं भी अपनी उत्सुकता लिये देखने को खड़ी थी, कि दूल्हा कौन सा है—कैसा है? नीचे खड़ी मोटर से पांच व्यक्ति उतरे। उनमें दो तो मेरे मामा के मामा-मामी थे और एक गोरा छरहरा लड़का था व दो अधेड़ उम्र के व्यक्ति थे। मेरी और सभी औरतों की पुष्प वृष्टि तो मोटर वाले व्यक्तियों पर हो चुकी थी, पर अभी तक समझ में नहीं आ रहा था कि दूल्हा कौन सा है—सभी खिसियाये एक दूसरे को देख रहे थे। तभी मेरे मामा का दोस्त दौड़ता हुआ ऊपर आया और बोला, "बारात तो आ गई, पर दूल्हा नहीं आया।" इतना सुनकर सभी अचम्भित हो गये और ठहाका लगाकर हंसने लगे कि बिन दूल्हे की बारात आ गई।

मेरी सहेलियां मुझे चिढ़ाने लगीं, "अरी किस पर फूल बरसा कर रही थी?" मैं तो मारे खिसियाहट के रुंआसी हो गई, दौड़कर अपने कमरे में चली गई तथा दरवाजा बन्द कर लिया। मामा के दोस्त को कहते सुन लिया था कि गाड़ी लेट है और दूसरी गाड़ी छह बजे आयेगी।

सो, सभी छह बजे वाली गाड़ी का इन्तजार कर रहे थे। अब ठीक साढ़े छह बजे फिर वही फूलों लदी गाड़ी ने पोल से हमारे आंगन में प्रवेश किया, तो सब लोग आंखें गड़ा-गड़ा कर देखने लगे कि कहीं से दूल्हा मिल जाय तो, लेकिन जो घर से लेने गए थे, वही लौटकर वापस आये और साथ में मामा भी थे, उन्हें मेरी चिन्ता थी। सो किसी से बात न कर सीधे ऊपर आकर कहने लगे, "तू किसी बात की फिक्र मत कर। वह गाडी चूक गये हैं, सो अब रात के नौ बजे वाली गाड़ी से आयेंगे।" सारे बैन्ड-बाजे, फूल, उत्सुकता, बेकार गई। बैन्ड बाजों का आठ बजे तक का कन्ट्रैक्ट था, सो वे भी चले गये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब रात के नौ बजे सारी गली का जोश खत्म हुआ। फूल सारे के सारे पैरों तले मसल कर गंदे हो गये थे। दो बार की अनियमितता से इस बार कोई जोश नहीं रह गया था। सब अपने काम में लग गये, किसी ने गाड़ी के हॉर्न पर ध्यान नहीं दिया और यह गाड़ी भी लेट होने से रात के ११ बजे पहुंची।

आप बोरियत समझ गये होंगे। पहले-पहल दूल्हे को देखने की उत्सुकता और इन्तजार का अंतहीन सिलसिला, तरह-तरह की बातें किसी के बदले किसी पर फूल स्वागत और जब पतिदेव आये, तो रात के ११ बजे ठीक उसी वक्त बिजली चली गई, सो फिर उनको देखने का साहस ही नहीं जुटा पाई। उस वक्त अपने आप पर अपने नसीब पर इतनी झुंझलाहट हुई कि क्या बताऊं।

न, बाबा, अब नहीं जाना कैम्प

—सुनीता श्रीवास्तव

बोरियत एक ऐसी मुसीबत है, जो झेले नहीं झेली जाती। यों तो जिन्दगी में ऐसे कई मौके आते हैं, जब हम लोगों को बोरियत झेलनी पड़ती है, पर कुछ मौके ऐसे होते हैं, जो दिल पर एक गहरी छाप छोड़ जाते हैं और भुलाये नहीं भूलते हैं।

ऐसा ही एक मौका मेरी जिन्दगी में भी आया, जब मैंने यह महसूस किया, कि जिन्दगी इतनी आसान नहीं है, जितनी लगती है।

बात दिसम्बर '८८ के शुरू की है। हमारे कॉलेज के एन०सी०सी० कैडेट्स का कैम्प में जाने का प्रोग्राम बना। कैम्प में केवल १० लड़कियां ही जा सकती थीं। उन दस लड़कियों में मेरा भी चयन हुआ है, यह सुनकर मैं फूली नहीं समाई। हफ्ते पहले से ही हमने घर में हल्ला मचा दिया कि मुझे कैम्प में जाना है। चूंकि मैं घर में सबकी लाड़ली हूं, अतः मेरी इस प्रसन्नता से सभी बहुत खुश थे। फिर क्या था, हमारी कैम्प में जाने की तैयारियां शुरू हो गईं। लिस्ट बनने लगी। नये कपड़े सिलवाये गये और भी आवश्यकता की कई वस्तुयें बाजार से खरीदी गईं। कैम्प जाने की पूर्व संध्या भी आ पहुंची। पर साहब कालेज में कुछ और ही रंग देखने को मिल रहा था। यहां कोई कह रहा था कि कैम्प १ तारीख को जायेगा और कोई कह रहा था कि २ तारीख को। फिलहाल हम लोगों ने सोचा कि तैयारी तो कर ही लेते हैं। अगर १ को जायेगा, तो हम घर आकर अपना बंधा हुआ सामान कॉलेज ले आयेंगे, क्योंकि हमारा घर कॉलेज से अधिक दूर नहीं है। और अगर दो को जायेगा तो भी कोई बात नहीं। एक दिन पहले जायें या बाद में, कोई फर्क नहीं पड़ता।

१ तारीख को सुबह हम अपने पूज्य पिताजी के साथ कॉलेज पहुंचे। उनको भी ठंड में अपने साथ घसीट लिया था। सोचा यह था कि अगर कैम्प उसी दिन जाना हुआ तो पिताजी के साथ घर जाकर सामान ले आयेंगे। यह बात करीब ८ बजे की है। करीब ३० मिनट कॉलेज में खड़े रहने के बाद हम लोगों ने देखा, कि कुछ लड़कियां (जिनको कैम्प में जाना था) सामान लेकर आई हैं। मगर अभी भी कुछ निश्चित नहीं था, क्योंकि एन०सी०सी० वाले सर का कुछ पता नहीं था। पिताजी को कार्यालय की देर हो रही थी, अतः हमने उन्हें यह कहकर घर भेज दिया कि कृपया बिस्तर बांध दीजियेगा और उनसे 'बाई', 'बाई' भी कर लिया, कि अब १० दिन बाद मिलेंगे। फिर उनके जाने के करीब १ घंटे बाद तक भी हम लोगों को किसी प्रकार का समाचार नहीं मिला। फिर हम लोगों की एन०सी०सी० की अध्यापिका आई तो उन्होंने कहा कि 'आप लोग सामान क्यों नहीं लाये, कैम्प आज ही जायेगा।'

समझ लीजिये कि जिस दिन कैम्प जाना था, उस दिन हम लोगों को यह भी पता नहीं था, कि कैम्प कितने बजे जायेगा और आज ही जायेगा या कल। फिलहाल अध्यापिका की बात सुनकर हम लोग गेटकीपर के पास यह अनुरोध लेकर गये कि हम लोग को सामान लाने के लिए घर जाने दे। पर गेटकीपर साहब बोले, "या तो १२-३० के बाद जाइयेगा या अध्यापिका से बाहर जाने का परमिट बना कर लाइये।" टीचर के पास गये तो वे बोलीं कि 'यह हमारे अधिकार में नहीं, प्रिंसपल से परमिट बनवाइये।' टीचर की बात भी अपनी जगह एकदम सही थी। अतः हम लोग प्रिंसपल-ऑफिस गये। एक घंटे प्रिंसपल-ऑफिस के बाहर खड़े रहने पर भी हम लोग प्रिंसपल से नहीं मिल सके। वे कॉलेज-डे के प्रोग्राम में व्यस्त थीं। फिर हम लोग गेट-कीपर के पास फिर एक बार अनुरोध लेकर पहुंचे, परन्तु सब व्यर्थ था। फिलहाल हम लोग ईश्वर के सहारे सब छोड़ कर एन०सी०सी० बस के इंतजार में बैठ गये, जो हम लोगों को कैम्प तक पहुंचाने वाली थी। वैसे हम लोगों के मन में जो आशा के दिये जल रहे थे, वे लगभग बुझने लगे थे। करीब ११.३० बजे एन०सी०सी० बस आई। तब हम लोगों ने एन०सी०सी० सर को अपनी प्राब्लम बताई, तो उन्होंने कहा कि वे लगभग आधे घंटे के करीब हम लोगों का इंतजार करेंगे, हम लोग घर जाकर सामान ला सकते हैं। फिर एक नई समस्या एन०सी०सी० फार्म की खड़ी हो गई, कि जिन लड़कियों ने फार्म नहीं भरे हैं, वे कैम्प नहीं जा सकतीं परन्तु बाद में मालूम चला, कि ऐसा कुछ नहीं है।

अब जब एन०सी०सी० बस आ गई और हम लोगों को घर से सामान लाने का प्रबन्ध हो गया, तो हम लोगों के मन में आशा के दिये फिर से टिमटिमा उठे। पर तभी मैडम आईं और हम सब के सम्बन्धित पत्र देख कर बोलीं, कि इसमें प्रिंसपल के साइन तो हैं नहीं। अतः जब तक साइन नहीं होते कोई लड़की कैम्प के लिये नहीं जा सकती। और इस समय प्रिंसपल ऑफिस बंद था। अतः मैडम ने एन०सी०सी० के सर से कहा कि वे हम लोगों को शाम को आकर ले लें, हम लोग कॉलेज में मिलेंगे।

सर 'अच्छा' कहकर बस लेकर चले गये। फिर मैडम हम लोगों से बोलीं कि साढ़े बारह बजे आप लोग घर जाकर अपना-अपना सामान ले आइयेगा और तब प्रिंसपल के साइन भी सम्बन्धित-पत्र पर ले लीजियेगा।

फिर १२.३० पर हम लोग घर आये और खाना खाकर सामान लेकर जल्दी-जल्दी २.०० बजे तक कालेज पहुंचे। वहां सिर्फ हम ८ लड़कियां थीं। बाकी दो को सम्बन्धित-पत्र न होने की वजह से मना कर दिया गया था। अब दो बजे का तीन हुआ, तीन का चार, चार का पांच और पांच का छह। हम लोग सामान लिये ज्यों-के-त्यों कॉलेज में बैठे रहे, पर बस नहीं आई। उस दिन कॉलेज में कोई प्रोग्राम भी था। अतः लोग आ-जा रहे थे और हम आठ बन्दरों को सामान सहित बैठा देख हंस रहे थे। बुरा तो इतना लग रहा था कि क्या करें, पर कुछ नहीं कर सकते थे। मैडम तो १२.३० पर अपने घर चली गई थीं। अतः हम लोग एकदम अकेले थे। अगर हम लोगों की इस हालत पर कोई तरस खाने वाला था तो वो गेट-कीपर था।

छह बजे वापस घर जाने का निश्चय हुआ। मन तो यह कर रहा था, कि कहीं डूब कर मर जायें। अपनी यह सूरत घर वालों के सामने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसे ले जायें, क्या मुंह उनको दिखायें। घरवालों के हंसी के ठहाके हमारे कानों में अभी से गूंजने लगे थे। अब आप ही बताइये, कि बोरियत की इससे ज्यादा सीमा कुछ और हो सकती है। हर आने वाली गाड़ी और हर एन०सी०सी० की वर्दी वाले आदमी को हम लोग आशा की नजरों से देखते और फिर निगाहें निराशा से नीची कर लेते।

खैर, घर वालों ने हमको बहुत सहारा दिया और ढांढस बंधाया। दूसरे दिन फिर हमारी एक सहेली के यहां से फोन आया कि एन०सी०सी० के सर आये थे। कह रहे थे कि 'आज कैम्प जायेगा, अतः तुम अपना सामान बांध लो। हम दोबारा तुम्हें फिर फोन कर कॉलेज बुलवा लेंगे।' एक बार फिर कैम्प का सामान बंधा, परन्तु फिर रात के १० बजे तक कोई फोन, कोई खबर नहीं। बस, हमने कसम खाई कि आज के बाद कैम्प जाने का नाम नहीं लूंगी। इस प्रकार हमारे इस कैम्प के बोरिंग एवं दुख-भरे चैप्टर की समाप्ति हुई।

वाकया उस ट्रेन यात्रा का

—रेहाना बानो जर्मनवाला

मैं अपनी बैंक की हिन्दी कार्यशाला ट्रेनिंग के लिए जयपुर जा रही थी। मैंने अपने साथ पत्रिका ले ली थी, इसीलिए कि ट्रेन में बोर न हो जाऊं। मगर मेरा यह सोचना तकदीर को मंजूर नहीं था और ट्रेन के साथ मेरे बोर होने की घटना भी चालू हो गई।

मेरे साथ ट्रेन में एक महाशय अपनी पत्नी और एक बच्चे के साथ विराजमान थे। वे हमारे बैंक के ग्राहक थे और उनसे मेरा थोड़ा-सा परिचय भी था। ट्रेन ने रफ्तार पकड़ी और समय बीतने के साथ सब यात्री अपना-अपना भोजन करने लगे। मुझे भी सबको खाते देख कर भूख लग आई। मैंने भी अपना डिब्बा खोला और व्यवहार के नाते उनसे कहा, "आइये, खाना खाइये।" बस फिर क्या था, इन तीन शब्दों ने मेरा बोर होने का कार्यक्रम चालू कर दिया। उनकी बीवी इतनी उतावली थीं कि कब मैं कुछ कहूं और वे अपना रिकार्ड चालू करें।

उन्होंने भी खाना निकाला और साथ में शुरू हो गई उनकी कथा। कथा इतनी लम्बी थी, कि न जाने कब खाना भी खत्म हो गया और सब सोने की तैयारी भी करने लगे थे, मगर वह थीं कि बिना विराम के बोले ही जा रही थीं। वह अपने पति, ससुराल, नाते-रिश्तेदार, अड़ोस-पड़ोस सभी के बारे में सविस्तार वर्णन सुना रही थीं।

रात के साढ़े ग्यारह बज गये थे और मैं अलसाई हालात में उन्हें और उनकी बातें सुनने का नाटक कर रही थी। मेरी समझ में नहीं आ रहा था, मैं कैसे छुटकारा पाऊं। तभी उनके पति महोदय बोल पड़े, "अरे, चलो, अब सोने की तैयारी करो, बाकी बातें सुबह भी हो सकती हैं।" तभी मुझे राहत महसूस हुई।

अब मैं फौरन ऊपर के बर्थ पर सोने का उपक्रम करने लगी और 'गुडनाइट' कहकर पत्रिका रखकर सो गई, जिसे उस महिला ने खोलने की भी फुरसत नहीं दी थी।

सच, नींद में भी उसी महिला की आवाज, जैसे मेरा पीछा कर रही हो, ऐसा महसूस हो रहा था। मेरा सिर भी बहुत भारी-भारी लग रहा था, इतने में बाहर से 'गरम चाय, गरम चाय' की आवाज आई। उठकर देखा, तो सुबह हो चुकी थी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सफर में खूबसूरत कैसे दिखें?

सफर के दौरान आप खूबसूरत, आकर्षक और तरोताजा कैसे दिखें, यहां इस संबंध में जानकारी दे रही हैं—सौंदर्य विशेषज्ञा सुकर्मा मारवाह।

छाया: एन०बी० मौन्ट्रोज

सफर पर निकली हर युवती की इच्छा सुन्दर दिखने की होती है। लेकिन सफर में व्यस्तता के बीच ऐसा दिखना आसान नहीं है। फिर भी कुछ बातों को ध्यान में रखा जाये तो आप सफर के दौरान अपने सौन्दर्य और आकषर्ण को बनाये रख सकती हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कि सफर से पूर्व और सफर के दौरान कैसे अपने सौंदर्य की देखभाल करें कि आपका रूप निखरा-निखरा रहे।

सफर से पूर्व तैयारी : सफर के समय कुछ सौंदर्य उपचार करना मुमकिन नहीं होता, इसलिए सफर पर निकलने से दो-तीन दिन पूर्व इन सौंदर्य उपचारों को कर लें।

सफर में मालिश, उबटन, फेशियल, मैनीक्योर, पैडीक्योर ब्लीचिंग, वैक्सिंग, आई ब्रो शेपिंग, बाल कटाने आदि की सुविधा आमतौर पर उपब्ध नहीं होती। अतः सफर से पूर्व ही यह सब कर लें। बालों की अच्छी तरह तेल मालिश करके, किसी कण्डीशनरयुक्त शैम्पू से धोयें। यदि आप बालों में हिना (मेहंदी) लगाती हैं या बाल डाई करती हैं, तो सफर में जाने से दो-तीन दिन पूर्व यह काम कर लें। अगर आपके बाल छोटे हैं और आपको बाल कटवाने की आवश्यकता है तो सफर पर निकलने से पूर्व बाल कटवा लें। इस तरह सफर से पूर्व की यह तैयारी सफर के दौरान आपको खूबसूरत, आकर्षक और तरोताजा बनाये रखेगी।

सफरी सौन्दर्य किट : सफर पर निकलते समय आप निम्न प्रसाधनों को रखना न भूलें। ये प्रसाधन हैं—हलका या मृदु साबुन, हलकी डे क्रीम या मॉइश्चराइजिंग लोशन, हलकी नाइट क्रीम, क्लीन्जिंग मिल्क या क्लीन्जिंग लोशन, रूई, टिशू पेपर, फाउंडेशन या कैलामाइन लोशन, लिपस्टिक, ब्लशर, मस्कारा, आई ब्रो पेंसिल, कन्डीशनरयुक्त शैम्पू, नेल कटर, कंघा, टेल्कम पाउडर, इत्र या परफ्यूम, रबर बैण्ड, हेयर पिन, क्लिप्स और हेयर बैण्ड। लिपिस्टिक और ब्लशर रखते समय इस बात का ध्यान रखें कि ये गरम मौसम में हलके रंग के और सर्द मौसम में शोखरंग के ही आकर्षक दिखते हैं।

सफर के दौरान मेकअप कैसे करें : सफर के दौरान मेकअप ऐसा करें जो कम समय में किया जा सके। कभी गहरा मेकअप न करें, हलका मेकअप ही करें।

चेहरे का मेकअप करने से पहले अपना चेहरा साबुन व ठण्डे या गुनगुने पानी से धोकर तौलिए से थपथपा कर पोंछ लें। अब मॉइश्चराइजर या हलकी डे क्रीम लगायें। फिर इस पर फाउंडेशन या कैलमाइन लोशन लगायें। इसके बाद गालों को ब्लशर, आंखों को आई ब्रो पेंसिल और पलकों को मस्कारा से सजायें। सबसे बाद में लिपस्टिक लगायें। यदि आपको शौक हो तो परफ्यूम या इत्र भी लगा सकती हैं।

सफर के दौरान जहां तक संभव हो मौसम के अनुसार ठण्डे या गरम पानी से नियमित स्नान करें। नहाने के बाद शरीर पर टेल्कम पाउडर छिड़क कर ही कपड़े पहनें।

हेयर स्टाइल : चेहरे के आकार से मेलखाता ही हेयर स्टाइल चेहरे के सौंदर्य को निखारता है। अच्छा हो कि सफर पर निकलने से पूर्व कुछेक हेयर स्टाइल बनाकर देख लें कि कौन सा स्टाइल आप पर फबता है। हलका जूड़ा जो कि दो-चार पिनों या एक क्लिप की सहायता से अपनी जगह पर टिका रहता है, सबसे आकर्षक और सुविधाजनक सफरी हेयर स्टाइल है। यदि आपके बाल लम्बे हैं तो एक चोटी बनाना बेहतर होगा। बालों को कभी भी खुला न छोड़ें। इससे बालों पर प्रतिकूल मौसम, धूल-धक्कड़ आदि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का कुप्रभाव पड़ता है। बाल जल्दी गन्दे हो जाते हैं और गन्दे बाल उलझते भी अधिक हैं। यदि संभव हो तो कटे बालों को भी रबर बैण्ड लगाकर एक पोनीटेल में बांध लें। अगर आपके बाल बॉय कट या ऐसे ही किसी छोटे बालों के स्टाइल में कटे हैं तो हेयर बैण्ड या क्लिप लगाकर उन्हें चेहरे से अलग रखें। हेयर बैण्ड या क्लिप ऐसे रंग की ही चुनें, जिसका रंग आपकी पोशाक से मेल खाये। आजकल बाजार में अच्छी क्वालिटी और खूबसूरत रंगों के बैण्ड व क्लिप्स आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। इस तरह सुरुचिपूर्ण ढंग से सजे-संवरे बाल न केवल आकर्षक दिखेंगे, बल्कि आपके उन्मुक्त और आरामदायक सफर में सहायक भी रहेंगे।

त्वचा की देखभाल : त्वचा हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का दर्पण होती है। सफर के दौरान आमतौर पर हम शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अधिक थकते हैं। इसका प्रतिकूल प्रभाव तुरन्त हमारी त्वचा पर पड़ता है। साथ ही सफर में मौसम के बदलाव, धूल, धूप आदि से त्वचा शुष्क हो जाती है। गन्दगी से दाने भी निकल आते हैं। इसलिए सफर में त्वचा की विशेष देखभाल आवश्यक है।

सफर में हर रात सोने से पूर्व चेहरा, गर्दन, हाथ-पैर साबुन व पानी से धोयें। फिर चेहरा और गर्दन क्लीन्जिग मिल्क या क्लीन्जिग लोशन से अच्छी तरह साफ करें। अब चेहरे, गर्दन, हाथों व पैरों पर मॉइश्चराइजिंग लोशन या नाइट क्रीम लगायें। चेहरे पर लगी अतिरिक्त चिकनाई को टिशू पेपर से पोंछ लें।

दिन में दो-तीन बार चेहरे को ठण्डे पानी से धोकर मॉइश्चराइजर या क्रीम लगायें। इस तरह नियमित देख-रेख से सफर के दौरान भी आपकी त्वचा आकर्षक और कोमल बनी रहेगी। दिन में सनस्क्रीमयुक्त क्रीम या फाउंडेशन लगाने से त्वचा की रक्षा होगी।

बालों की देखभाल : सफर में बालों की तेल मालिश का झंझट न पालें। यदि आप आमतौर पर सप्ताह में दो बार बाल धोती हैं तो सफर के दौरान सप्ताह में तीन बार किसी अच्छे कण्डीशनरयुक्त शैम्पू से बाल धोयें। रात में सोने से पहले बालों में अच्छी तरह कंघी या ब्रश करें।

नाखूनों की देखभाल : सफर के समय छोटे कटे साफ नाखून ही खूबसूरत दिखते हैं। सफर के दौरान नेल पालिश लगाने या नेल फ़ाइलिंग आदि के झमेले से दूर ही रहें तो अच्छा है।

थकान व तनाव से बचें : सफर के दौरान ऊंची एड़ी के चप्पल व सैण्डल न पहनकर फ्लैट या नीची एड़ी के ही पहनें। इससे ज्यादा पैदल चलने से थकान कम होगी। अपनी पोशाक के नमूनों व वैरायटी तथा मैचिंग चप्पल व पर्स आदि को सफर के दौरान इतनी गंभीरता से न लें कि आपको मानसिक तनाव झेलना पड़े। हमारी सलाह है कि सफर के समय सामान कम ही ले जायें और थकान से बचें। सफर में हमेशा तनावरहित होकर खुश-खुश रहें। अपनी यात्रा में पूरी रुचि लेते हुए आनंद मनायें। जाहिर है कि जब आपके मन में उमंग होगी तो आप अवश्य खूबसूरत और आकर्षक दिखेंगी। हां, सफर पर जाते समय गर्मी हो तो छाता और धूप का चश्मा अवश्य ले जायें। जाड़े में सिर ढंकने के लिए एक स्कार्फ ले जायें। ठण्डी हवा से बचने के लिए यह जरूरी है।

अबकी बार जब आप सफर पर जायें तो सफर में खूबसूरत दिखने की अपनी कल्पना को मूर्त रूप दें, फिर देखें आपका सफर कैसे एक मधुर स्मृति बन जाता है।

—प्रस्तुति : नीता शंकर

वैवाहिक व पारिवारिक समस्याएं

पत्नी का बोल-बाला पति क्या करे बेचारा?

हर मुखर पत्नी को पति पर हावी समझने की गलती करने से पहले यह समझना जरूरी है कि वे किस किस्म की पत्नियां होती हैं, जो अपने पति पर आसानी से काबू पा लेती हैं।

डा० प्रेमा बाली

मेरी क्लीनिक में समस्याग्रस्त स्त्रियां ही नहीं पुरुष भी आते हैं। समस्या-पत्र भेजने वाले पुरुष की संख्या भी कोई कम नहीं रहती। पुरुषों की, ख़ासकर संयुक्त परिवार के पुरुषों की एक आम समस्या है—उन पर हावी उनकी पत्नियां। एक बंधु लिखते हैं :

मेरी पत्नी अच्छा कमाती है, सुंदर है, गुणी भी है, लेकिन मुझको लेकर जरूरत से ज्यादा 'पजेसिव' है। चाहती है कि मैं जहां भी जाऊं वह मेरे साथ ही रहे और उसकी इस बात पर मेरे घर के लोग चिढ़ते हैं। मैं न पत्नी को समझा पाता हूं, न मां बहिनों को। बतलाइए क्या करूं?

एक सज्जन लिखते हैं :

मैं एक प्राइवेट कंपनी में काम करता हूं। काफी अच्छी तनख्वाह पाता हूं, मगर पत्नी मेरी नौकरी से नाखुश है। वह चाहती है कि मैं दस से पांच की नौकरी करूं और शेष समय उसकी मर्जी पर चलूं। घर में खाना-पीना सब सही है, मगर मुझे चैन नहीं। परेशान हूं।

दोनों समस्याओं के रूप अलग-अलग हैं, पर मूल कारण लगभग एक ही है।

विवाह के सूत्र में बंधने के पश्चात पति-पत्नी का संबंध अटूट समझा जाता है। चाहे उसमें किसी भी प्रकार की अड़चनें या उलझनें क्यों न उत्पन्न हो जाए। यह अटूटता का दायित्व हमारे समाज में पत्नी पर ही निर्भर है। पत्नी को हर आयु में हर घरेलू स्थिति में पारिवारिक जीवन के हितार्थ अपने आपको ही सुलझा कर रखना पड़ता है, ताकि घर की छवि संवरी सी लगती रहे। आजकल के बदलते सामाजिक वातावरण में उसकी मनःस्थिति में बदलाव आने लगा है। वह स्वाभिमान से रहना चाहती है। पुरातन बन्धनों में उसको छटपटाहट होती है।

मानना पड़ेगा कि भारतीय स्त्रियां बहुत ही सहनशील हैं और अपने पति का साथ निभाने में या उनकी मनमानी सहने को तैयार रहती हैं। पर कुछ पत्नियां बगावत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी कर बैठती हैं। ऐसी स्थिति में अपने पारिवारिक जीवन को सुलझा-संवरा, सुखद रखने के लिए पति को ही अपने आप में बदलाव लाना पड़ता है। हर मुखर पत्नी को पति पर हावी समझने की गलती करने से पहले यह समझना जरूरी है, कि वे किस किस्म की पत्नियां होती हैं, जो अपने पति पर आसानी से काबू पा लेती हैं।

अधिकार भाव से भरी रूपगर्विता: विवाह होते ही कुछ पत्नियां यह समझने लगती हैं, कि मेरा पति तो केवल मेरे ही लिए है। घर में उसको मेरे अलावा किसी और से कोई वास्ता ही नहीं रखना चाहिए। यदि वह सुन्दर है और इसका उसे पूरा एहसास है, तो वह चाहती है, कि पति उसके सौन्दर्य को निरखे और उसकी हर समय तारीफ करे। वह यही चाहती है, कि मियां उसकी सुन्दरता का गुलाम ही हो जायं। यदि कभी उसकी प्रशंसा में भूल-चूक हो जाये, तो हंगामा खड़ा हो जाता है। बेमतलब के इस हंगामे के डर से पति अपनी पत्नी की हरदम प्रशंसा करने का आदी हो जाता है। इस विषय में पहले वह सावधान रहता है, बाद में यह उसकी आदत बन जाती है।

जिसे कोई काम न हो: अकसर घर में रहने वाली अमीर परिवार की पत्नी जिसे अधिक घरेलू कामकाज नहीं होता, अपने बनने-संवरने के बाद सारा दिन आराम किया करती हैं। ऐसी पत्नी पति की बेताबी से प्रतीक्षा करती है कि वह आफिस से लौटकर घर आए, तो शाम को साथ-साथ कहीं बाहर घूमें। उसे क्लब, सिनेमा या पार्टी पर कहीं लेकर जाए, ताकि उसका मन बहलाव भी हो और बदलाव भी। यदि ऐसी पत्नी के पति को अपने कामकाज निबटाने में अधिक समय लग जाए और वह देर से घर लौटे तो घर आने पर बीवी रूठी हुई मिलती है। एकदम प्रवेश-द्वार पर ही स्वागत के बदले उलाहने-शिकायत, डांट-डपट की बौछार शुरू हो जाती है। सारा दिन काम से थका पति थोड़ा चैन से रहना चाहता है,

पत्नी की आयु पति से यदि बड़ी हो तो ऐसी स्थिति में पति को वह बच्चे की तरह अल्हड़ व नादान समझती है और आदेशात्मक व्यवहार उसके साथ करती है

इसलिए विवाद को बढ़ाने के बजाय चुपचाप सब कुछ सुनकर क्षमा याचना कर लेता है। पत्नी को मनाकर वह फिर से सैर-सपाटे के या मनोरंजन के लिए तैयार हो जाता है चाहे कितनी ही थकान क्यों न हो।

परिवार में दबदबे की चाहत: संयुक्त परिवार में प्रायः पत्नी यह चाहती है, कि मेरे पति का ही घर में अधिक बोल-बाला हो। और यदि पति घर में भाई-बहनों में सबसे बड़ा या सबसे छोटा है तो तरफदारी की यह इच्छा पत्नी में और भी तेज हो जाती है। यदि पति की नौकरी या व्यवसाय सबसे अच्छा है, तो वह चाहती है कि घर में उसी की सबसे अधिक पूछ हो। इसलिए वह हरदम उसको इस बात का एहसास दिलाती रहती है, "कि तुम्हारा ही सारा कारोबार है।" यदि पति छोटा हो तो पत्नी कहेगी—तुम्हारी क्या जिम्मेदारी, तुम तो यूं भी लाड़ले हो। बड़ा हो तो कहेगी, "तुम सबसे बड़े हो तुम्हारी बात सबको माननी ही चाहिए। क्योंकि वह घर में उसके कारण अपना दर्जा ऊंचा रखना चाहती है। सबकी चहेती बनी रहना चाहती है। किंतु हर समय पति को उसकी अहमियत सिखलाने-समझाने के इस चक्कर में ऐसी पत्नी पति को ऊंचा दर्जा दिलवाने के बजाय उसे उलझन में डाल देती है। एक तरफ पत्नी भाव दिलाती है, दूसरी तरफ घरवाले अपने ही ढंग से उसे लेते समझते हैं परिणामतः वह और भी दब्बू-सा बन जाता है। कभी-कभी तो ऐसी उलझनों में वह हीन भावना से भी ग्रस्त हो जाता है।

बीमारी के बहाने: पति का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए कई बार पत्नी बीमारी का सहारा ले लेती है। वह ऐसा जान-बूझकर नहीं करती, लेकिन जब कोई तरीका कारगर नहीं होता, तो उसका अवचेतन मन उसे इसके लिए तैयार करता है। और वह अपने आपको रोगी समझने लगती है। अकारण वह स्वयं को कभी सिर-दर्द, कभी घुटने का दर्द और पेट के दर्द से पीड़ित महसूस करती है। पति बेचारा उसकी तीमारदारी में लगा रहता है। इस सहानुभूति का शिकार वह चाहकर भी न पत्नी की उपेक्षा कर पाता और न उससे कुछ कह पाता।

उम्र का अन्तर: आयु में परस्पर काफी अन्तर हो तो भी समस्या उठ खड़ी होती है। पत्नी पति से उम्र में बहुत छोटी हो तो वह बच्चे के समान ही व्यवहार करती है। फलतः पति को अपनी इच्छाओं, आकांक्षाओं तथा पत्नी के प्रति साहचर्य व मैत्री भाव को दबाकर उसके लाड़-दुलार में ही लगे रहना पड़ता है। किसी-किसी पत्नी की आयु पति से यदि बड़ी हो तो, वह समस्या दूसरी तरह की होती है। ऐसी स्थिति में पति को वह बच्चे की तरह अल्हड़ व नादान समझती है और उसी तरह का आदेशात्मक व्यवहार उसके साथ करती है। बेचारा समझदार पति भी ऐसे में जबरन नादान व असमर्थ बनकर अपना दायित्व निभाने में असफल रह जाता है। उसकी अपनी बुद्धि का प्रयोग धरा रह जाता है, जैसा पत्नी कहे वैसा ही उसे करना पड़ता है। लाचारी की यह स्थिति कई बार उसे दयनीय तक बना देती है।

घर की बागडोर: कोई-कोई पत्नी ऐसी होती है, जो घरेलू तथा आर्थिक मामलों की सारी बागडोर अपने ही हाथ में रखना चाहती है। पति को केवल जेबखर्च ही देने को तैयार होती है और इस पर भी हिसाब मांगती है। ऐसी हिसाबी पत्नी के चंगुल में फंसा पति मन-ही-मन चिढ़ता-कुढ़ता भी है, पर चूंकि पत्नी घरेलू जिम्मेदारियों से उसे मुक्त रखे है, इसलिए मन मारकर रह जाता है। आर्थिक मामलों के अलावा भी बच्चों के, परिवार के तथा नाते-रिश्तेदारी के लेन-देन बात-व्यवहार संबंधी सारे फैसले जब पत्नी अपने ही हाथ में रखना चाहती है और केवल पति को उनका फैसला सुनना और मानना होता है, तो वह दब्बू या 'हैनपैक्ड हसबैंड' के नाम से पुकारा जाने लगता है।

अधिक अमीर और पढ़ी-लिखी पत्नी: पत्नी मायके से अमीर हो या पति से अधिक पढ़ी-लिखी हो, बढ़िया नौकरी में हो या अधिक व्यवहार कुशल हो और पति सीधा-सादा सरल स्वभाव का हो, तो भी कई बार पत्नी का ही दबदबा रहता है। बेचारा भोला पति पत्नी के हर निर्णय पर स्वीकृति की मोहर लगाता रहता है, चाहे बात उसे पसन्द हो या नापसन्द।

पति क्या करे?: ऐसी अवस्था में पति क्या करे? यदि वह समस्या को सुलझाना नहीं चाहता और न ही किसी परिस्थिति को समस्या समझता है और प्रसन्नचित्त रहकर अपना ताल-मेल बनाये रखता है तो कुछ नहीं करना चाहिए। चाहे कोई कुछ भी कहे, अपना पारिवारिक जीवन यदि सही है, तो फिर मियां-बीवी राजी तो क्या करे काजी वाली बात है। यदि उनमें परस्पर विरोध नहीं है और वे एक दूसरे को सह-समझ लेते हों, तो दुनिया की परवाह नहीं। यदि दूसरे दब्बू अथवा 'हैनपैक्ड हसबैंड' कहते हैं तो कहते दें, क्या फर्क पड़ता है।

पर यदि पत्नी जरूरत से अधिक कसा हुआ अधिकार भाव, हिसाबी-किताबी व्यवहार, रूप, धन अथवा पद का गुमान इत्यादि बर्दाश्त से बाहर हो और पति के लिए समस्या बन जाए, वह घुटन महसूस करता हो और उससे हीनभावना या परेशानी महसूस होती हो, तो अवश्य उचित सलाह-मशविरा लेनी चाहिए। सही परामर्श से पति-पत्नी दोनों को ही सही मार्ग-दर्शन दिया जा सकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मारकर रह
ों के अलावा
तथा नाते-
ात-व्यवहार
नी अपने ही
और केवल
सुनना और
ह दब्बू या
से पुकारा

और पढ़ी-
के से अमीर
-लिखी हो,
या अधिक
पति सीधा-
हो, तो भी
दबा रहता
ली के हर
हर लगाता
सन्द हो या

सी अवस्था
ह समस्या
और न ही
समस्या
त्त रहकर
खता है तो
चाहे कोई
ारिवारिक
फिर मियां-
ाजी वाली
पर विरोध
को सह-
की परवाह
बू अथवा
ो कहते दें,

जरूरत से
कार भाव,
, रूप, धन
दि बर्दाश्त
के लिए
न महसूस
भावना या
तो अवश्य
लेनी
पति-पत्नी
र्शन दिया

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब कोई ख़ास ज़ायका आईना बन जाए
आपके अनोखे अंदाज़ का ...

अनोखा ठाठ, अनोखी आन-बान; अनोखे ज़ायके की पहचान, आपकी शान. शान-औ-शौकत का वो अंदाज़ जो चलते-चलते बन जाए रिवाज.

जैसे लिप्टन ग्रीन लेबल चाय. १००% शुद्ध दार्जीलिंग का वो ज़ायका जो आईना कहलाए आपके अनोखे अंदाज़ का, शौक का.

लिप्टन ग्रीन लेबल. एक ऐसा ज़ायका जिसे संवारा है पहाड़ों की ठंडी हवा, रिमझिम वर्षा और सोंधी-सोंधी मिट्टी ने. जिसे संवारा गया है हिमालय की गोद में पले चाय के बागानों में.

अनोखे एहसास का ये ज़ायका, आईना है अनोखे अंदाज़ का. आपके अंदाज़ का.

AS (BLORE) LIL/GL P8 2820H

लिप्टन ग्रीन लेबल चाय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

दार्जीलिंग का १००% शुद्ध बेमिसाल ज़ायका. मधुर, मोहक, निराला

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेल वाला टेबिल क्लॉथ व कुशन कवर

हलके पीले रंग के कपड़े पर गहरे सुनहरे पीले रंग से बनी चौड़ी बेल मेजपोश को अनोखा आकर्षण प्रदान कर रही है। इसी से मेलखाते कुशन कवर भी बनाये जा सकते हैं, जिन्हें आप हर अवसर पर प्रयोग में ला सकती हैं।

सामग्री : मेजपोश के लिए १८० सेमी० अर्ज वाला १७० सेमी० सम बुनावट वाला कपड़ा पीले या मनपसंद रंग में, कढ़ाई के लिए गहरे पीले सुनहरे रंग की या मेलखाते रंग की ८३ लच्छियां।

दो कुशन कवर के लिए: १४० सेमी० अर्ज का ५०-५० सेमी० कपड़ा (रंग अलग-अलग लें) ४० व ३० सेमी० लम्बी जिपें, कढ़ाई के लिए सफेद रेशम की २० लच्छियां।

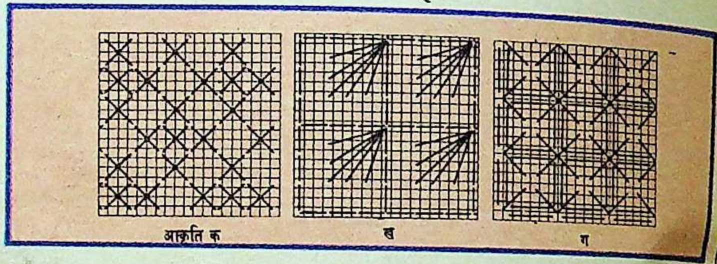
विधि : ग्राफ द्वारा नमूने का एक चौथाई भाग प्रदर्शित किया गया है। ग्राफ में प्रदर्शित दोहरे तीर के निशान अ से ब तक नमूना दोहराते हुए मेजपोश का बॉर्डर किनारे से १६ सेमी० की दूरी से बनाना आरंभ करें। नमूने में प्रदर्शित अंगूर के गुच्छे क्रॉस और हॉलबिन (डबल रनिंग) स्टिच से बनायें। पत्तियां और डंडियां डबल बैकस्टिच से बनायें। कढ़ाई की स्टिचें आकृति क ख ग द्वारा स्पष्ट की गई हैं। मेजपोश के बीच की पत्तियां आकृति क के अनुसार तथा कोने वाली पत्तियां आकृति ग के निर्देशानुसार भरें। इन दोनों के बीच की पत्तियां आकृति ख के अनुसार बनाई जायेंगी।

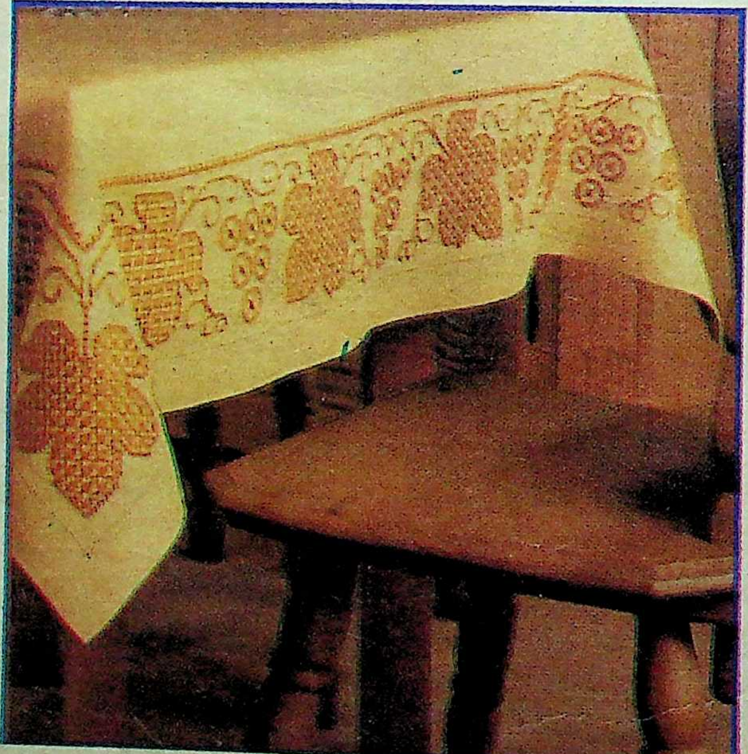
कढ़ाई समाप्त हो जाने पर कढ़ाई से एक सेमी० की दूरी पर चारों तरफ से एकतार खींच कर जाली बना लें। मेजपोश के किनारे जाली तक मोड़कर दोहरा कर लें और जाली बांधते हुए तुरपन कर दें।

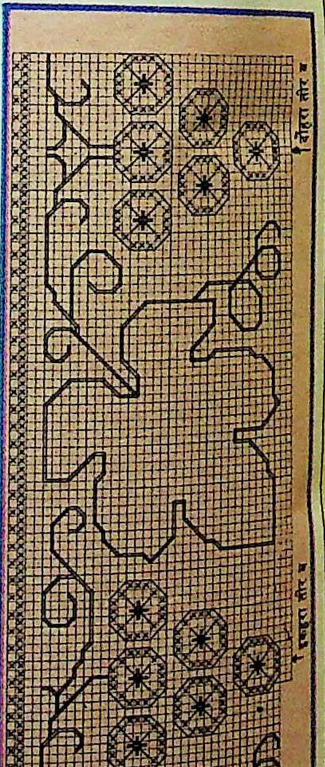
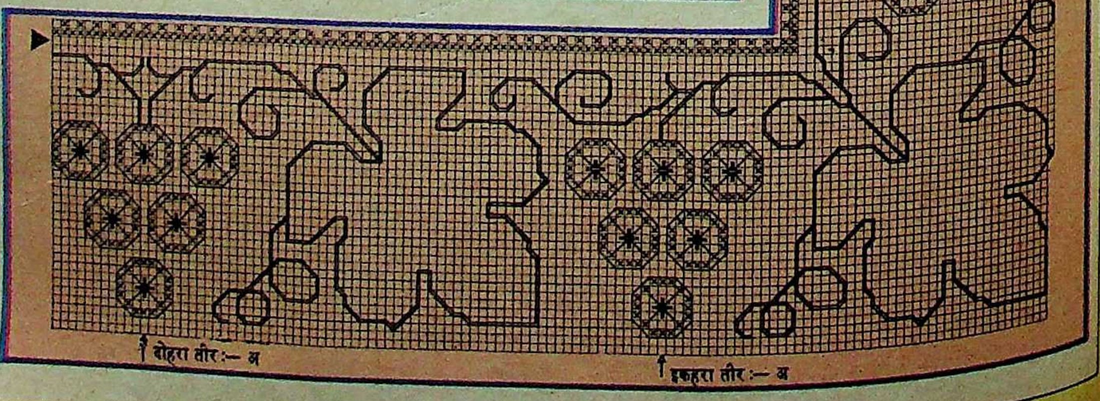
कुशन कवर : चित्र में प्रदर्शित लाल कुशन कवर के लिए ५५ सेमी० × ४० सेमी० नाप का तथा हरे वर्गाकार कुशन कवर के लिए ५० सेमी० × ५० सेमी० नाप का कपड़ा काटें। लाल कुशन के आगे के भाग पर मेजपोश वाले नमूने में से केवल पत्तियां व डंडियां चित्रानुसार बना लें। कढ़ाई की स्टिचें वही रहेंगी। हरे कुशन पर ग्राफ में प्रदर्शित नमूने को इकहरे तीर अ से ब तक दोहरा कर बनायें। पत्तियां आकृति क और ग के निर्देशानुसार बनायें।

कढ़ाई पूरी हो जाने पर पीछे के भाग में बीचो-बीच जिप लगा कर चारों तरफ से सिल कर आगे के भाग से जोड़ दें और उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

—सहयोग : आई०पी०सी०





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्मॉकिंग से सजे कुशन कवर

कढ़ाई वाले कुशन कवर तो आपने बहुत बनाए होंगे, पर इस बार स्मॉकिंग से सजे कुशन कवर बनाइये। नवीनता लिए हुए ये कुशन कवर देखकर सभी आपके सलीके की तारीफ करेंगे।

सामग्री: ११५ सेमी० अर्ज का १४० सेमी० दोरंगा चैक वाला कपड़ा, ६० सेमी० अर्ज का ३० सेमी० सादा कपड़ा, तीन विभिन्न रंगों में धागे की दो-दो लच्छियां व सिलाई के लिए धागा।

नाप: बिना झालर के ३२ सेमी० × ३२ सेमी०।

विधि: स्मॉकिंग करने के लिए चैक के कपड़े में से २६ सेमी० लम्बा टुकड़ा काट लें। स्मॉकिंग के लिए चुन्नट डालने के लिए प्रायः बिन्दुओं का सहारा लेना पड़ता है पर इस कपड़े पर बने चेक बिन्दुओं का कार्य करेंगे। दाहिनी ओर से बायीं ओर बढ़ते हुए, कपड़े पर उलटी तरफ के किनारों पर २ सेमी० की दूरी से चुन्नट डालना आरंभ करें। कपड़े पर बने चैक में से एक छोड़कर दूसरा चैक सुई पर उठाते हुए पूरी पंक्ति कच्चे टांकों से बनाएं, अंत में किनारे से २ सेमी० की दूरी पर धागा छोड़ दें। अगली पंक्ति फिर दाहिने सिरे से आरंभ करें।

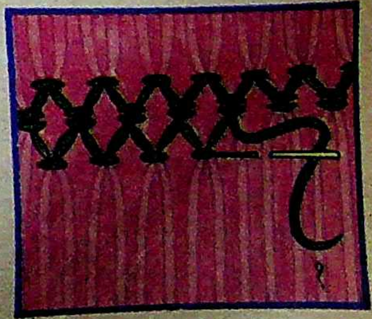
इस प्रकार कुल बीस पंक्तियां बना लें। बायीं ओर छोड़े गये धागे के सभी सिरे खींच कर चुन्नट डालें। कपड़े पर सीधी तरफ से स्मॉकिंग आरंभ करें। लच्छी के तीनों रंगों का प्रयोग करते हुए प्रत्येक रंग से एक-एक पंक्ति 'हनीकॉम' स्टिच से चित्र १ के निर्देशानुसार बना लें। चैक की एक पंक्ति खाली छोड़कर फिर से तीनों रंगों से तीन पंक्तियां चित्र २ के निर्देशानुसार बनाएं। इसके बाद बीच में चैक की एक पंक्ति खाली छोड़कर चित्र ३ के निर्देशानुसार अगली २ पंक्तियां बनायें। इस प्रकार क्रम से पंक्तियां बनाते हुए स्मॉकिंग करें।

सादे कपड़े में से ३५ सेमी० × ७ सेमी० नाप की चार पट्टियां काटें और चित्र के अनुसार स्मॉकिंग किये गये भाग के चारों तरफ लगा दें। चैक वाले कपड़े में से कुशन के पीछे का भाग ३४ सेमी० × ३४ सेमी० नाप का काटें तथा झालर के लिए ६ सेमी० चौड़ी दो पट्टियां काट लें और झालर तैयार कर लें। कुशन कवर के दोनों भागों के बीच झालर अंदर की ओर रुख कर के रखें और सिल दें। एक ओर से २० सेमी० भाग पलटने के लिए खुला रखें। सीधी तरफ पलट दें। कुशन पैड अंदर डालकर खुला भाग सिल दें।

—सहयोग: आई०पी०सी०

१

२


३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साड़ियां गर्मियों की शामों के लिए

१

गर्मी के दिनों में शाम को पार्टी में क्या पहनकर जायें? परेशान न हों, आपकी समस्या को दूर करने के लिए यहां प्रस्तुत हैं 'वीमा क्रिएशन्स' की तीन विशेष साड़ियां। आप इस तरह की कोई भी साड़ी चुन सकती हैं। इन साड़ियों का आधुनिक डिजाइनवाला भव्य आंचल आपके व्यक्तित्व में विशेष निखार लाएगा।

१. यह बैंगलोर निर्मित क्रेप-डिशीन पर पतले जरी बॉर्डर की साड़ी है। इसमें रॉयल ब्लू और मैजेन्टा मैचिंग पर ब्राइट स्क्रीन प्रिंट किया गया है। इसका चौड़ा पल्ला ब्लॉक द्वारा एनामल एवं खड़िया प्रिंट से सजाया गया है। इसके ४ सेमी० चौड़े बॉर्डर को काले रंग की कन्ट्रास्ट जमीन पर रख दिया गया है। इन साड़ियों का वजन सिल्क की अपेक्षा काफी कम होता है। क्रेप होने की वजह से इन साड़ियों में सिकुड़न भी नहीं आती, इसलिए ये गर्मियों के लिए बहुत ही आरामदेह साड़ियां हैं। इनका मूल्य ६०० रु० से लेकर १३०० रु० के मध्य होता है। इनका दाम रेशम के भार के अनुसार घटता बढ़ता है।

२. यह कोयम्बटूर सिल्क की हस्तकरघा निर्मित साड़ी है, जिसके पल्ले पर रेशम की खड़ी स्ट्राइप्स और उसी डिजाइन के ब्लाउज का तालमेल किया गया है। पल्ले के अतिरिक्त पूरी साड़ी में पतला जरी लेस का बॉर्डर गुजराती पद्धति के अनुसार बनाया गया है। इस प्रकार की साड़ियों का भार बैंगलोर व कांजीवरम साड़ियों की अपेक्षा बहुत कम होता है। इस प्रकार की साड़ियां बैंगलोर के क्रेप पर भी लोकप्रिय हैं।

३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

n Chennai and eGangotri

आजकल इन साड़ियों पर खड़िया प्रिंट और मामूली जरदोजी काम व पैचवर्क भी किया जा रहा है। इनका मूल्य रेशम की लागत के अनुसार १००० रु० से लेकर १७०० के मध्य होता है।

२

३. हलके व्हाइटिश ग्रे रंग की इस सिल्क क्रेप डिशीन साड़ी पर बड़े ब्लॉक प्रिंट का बॉर्डर और डबल पल्लू, गोल्ड और लाल रंग की मैचिंग से प्रिंट किया गया है। इसके प्रिंट के ऊपर सुनहरे रेशम का हैण्ड आरी वर्क बराबर से किया गया है। नौ गज बॉर्डर और डबल पल्लू में रेशम की हलकी एम्ब्रॉयडरी होने की वजह से इस साड़ी का फॉल अच्छा आएगा। इनका मूल्य लगभग १२५० रु० होता है।

परिधान सौजन्य:
वीमा क्रिएशन्स, कोलाबा, बम्बई
परामर्श: गोपेश खन्ना सहयोग: रूपाली खन्ना
आलेख एवं प्रस्तुति: शांति चौधरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

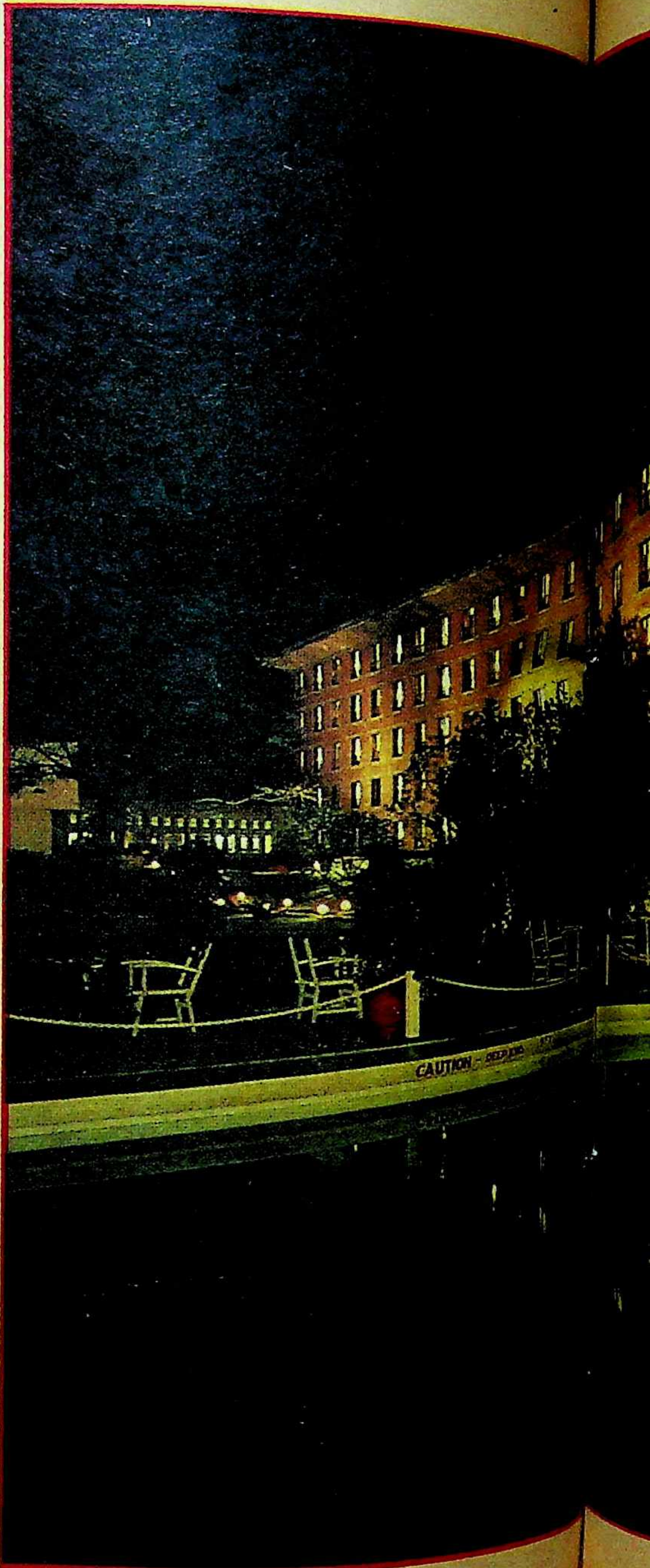
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फाइव स्टार कल्चर

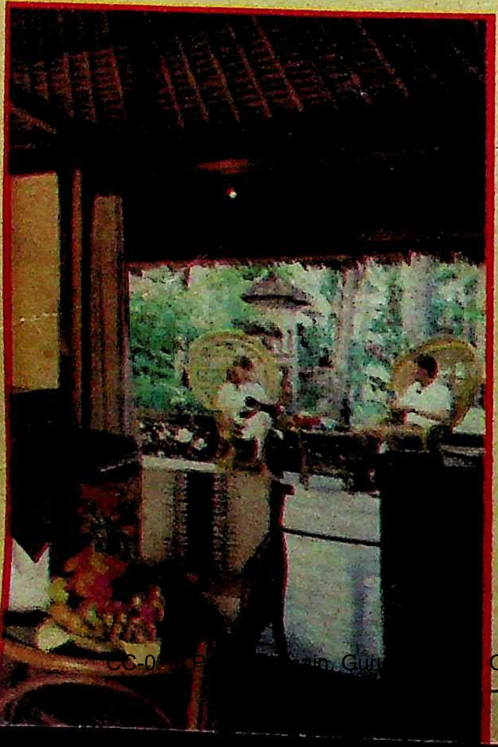
दृश्य एक : मर्सिडीज कार कलकत्ता के ओबेरॉय ग्रैन्ड होटल के मुख्य प्रवेश द्वार पर आकर रुकती है। फुर्ती से आगे बढ़ता है गेट का बहुत प्रभावशाली वर्दी पहने छः फुट का दरबान। सलूट मारकर झट गाड़ी के दरवाजे को खोलता है।

गाड़ी से उतरते हैं, ग्रैन्ड होटल के ग्रैन्ड अतिथि—अलीक बाबू जो पिछले चालीस वर्षों से आते रहे हैं। सिक्योरिटी गार्ड तटस्थ-मुद्रा में खड़ा है। ओबेरॉय के रिसेप्शनिस्ट इन-हाउस फोन द्वारा

प्रवेश करते ही
राजसी सैल्यूट



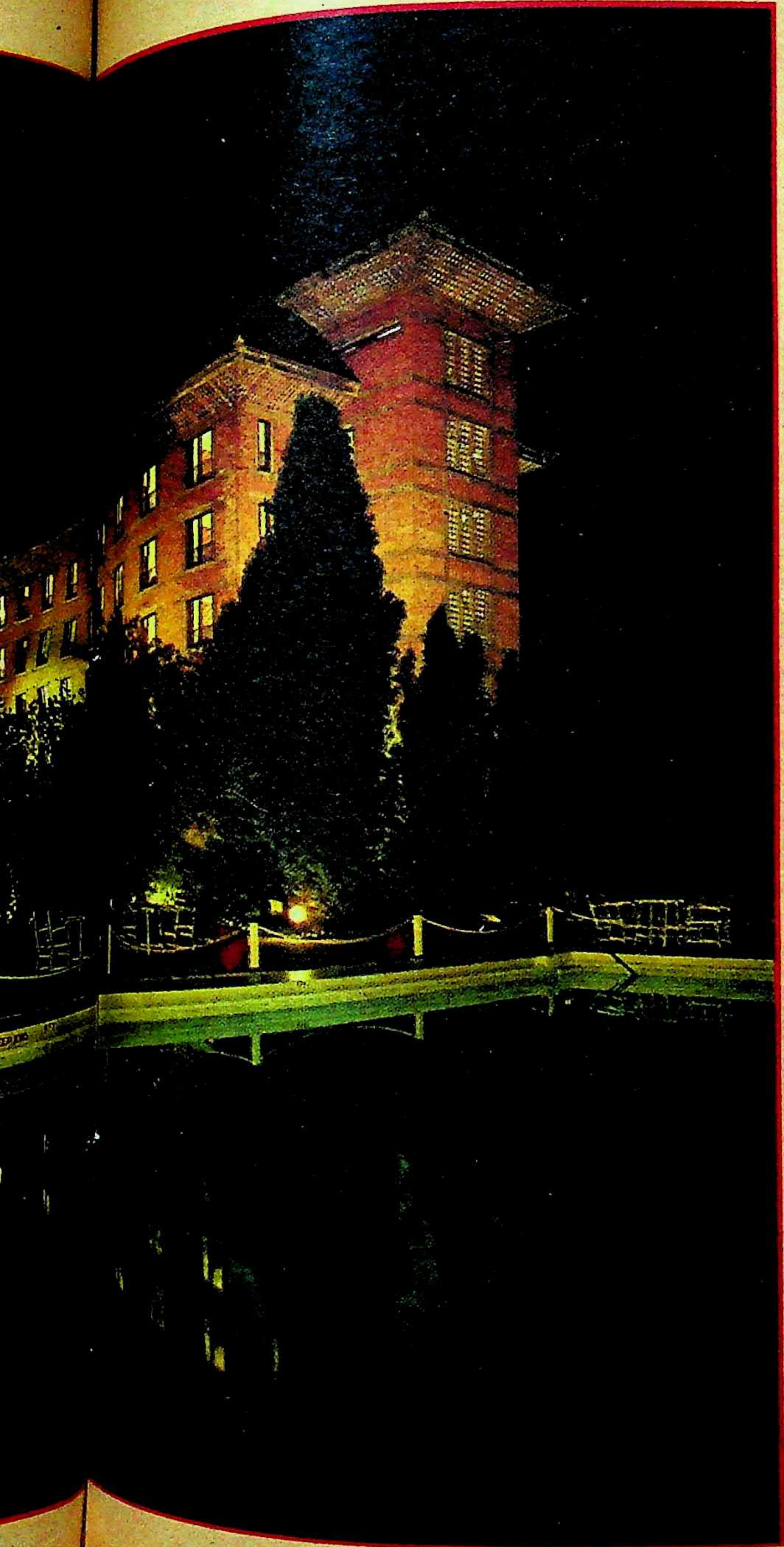
आभिजात्य का जीता-जागता स्वरूप :
पांच सितारा होटल



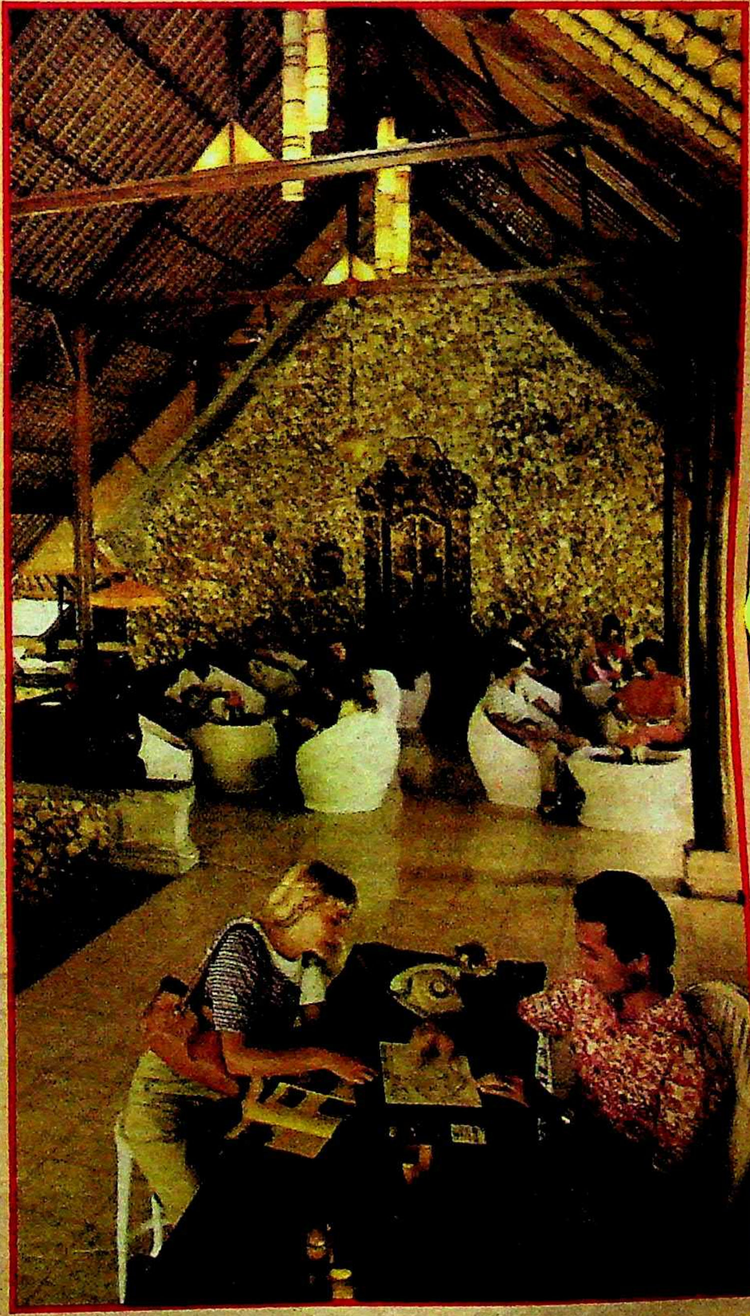
वैभव से घिरे
राजसी पल

CC-0. ... Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



कैसे होती है फाइव स्टार होटलों में आवभगत ? क्या हैं फाइव स्टार होटलों की खूबियां ? क्या-क्या सुविधाएं वहां उपलब्ध करायी जाती हैं ? कैसी होती है पांच सितारा होटलों की व्यवस्था ? पढ़िए, इस दिलचस्प और जानकारी देने वाले लेख में।



कॉफी शॉप में बेतकल्लुफी के क्षण

दबे स्वर में उनके आगमन की सूचना बेल-कैप्टेन तक पहुंचा चुके थे। दरअसल बेल-कैप्टन के मातहत ही सारे पोर्टर या बेल-ब्वॉय काम करते हैं। बेल-ब्वॉय के सरगना बेल-कैप्टन का निर्देश मिलते ही दो बेलब्वॉय मुस्तैदी से आगे बढ़कर गाड़ी में रखे लगेज को उतारने लगते हैं। मेहमान को लगेज चिट थमाकर सामान को ट्रॉली पर लादकर पोर्टर अन्दर ले जाते हैं। इस बीच एन्ट्रेन्स हॉल के दरवाजे तक पहुंचने पर, मैं दरवाजा अलीक बाबू के लिए बड़े अदब के साथ खोलता हूं। अलीक बाबू लाउन्ज में कदम रखते हैं और आगे बढ़ जाते हैं रिसेप्शन काउन्टर की ओर।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा

मई प्रथम अंक

प्रेम-कहानी विशेषांक

श्रेष्ठ कथाकारों की अविस्मरणीय प्रेम-कहानियों का संकलन :

आवरण कथा

प्यार एक जादुई अहसास

कुछ प्रमुख कथाकार :

ममता कालिया, राजेन्द्र राव, चन्द्रकान्ता, शशिप्रभा, सूर्यबाला, प्रतिमा वर्मा, नन्दिता मुखर्जी तथा डा० स्नेह मोहनीश

विशेष आकर्षण :

मनोरमा–तृप्ति व्यंजन प्रतियोगिता

अन्य आकर्षण :

- शरबत : ताजे फलों के स्वाद वाले
- आपके होठों का सौन्दर्य
- भोजन में विटामिन कैसे सुरक्षित रखें ?
- फैशन : इन साड़ियों का सुख है गर्मी में

साथ ही सभी स्थाई स्तभं

...हाँ अपनी प्रति सुरक्षित कराएं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खूबसूरत रिसेप्शनिस्ट उनके स्वागत के लिए खड़ी है। मधुर मुस्कान के साथ अलीक बाबू से पूछती है, "हाऊ वॉज योर जर्नी, सर?"

अलीक बाबू गंभीरता से मुस्कराकर बोलते हैं, "नॉट बैड!" अलीक बाबू की बात समाप्त होते-होते सीनियर रिसेप्शनिस्ट नीलोफर एक टाइप्ड फार्म निकाल कर देती है।

"फ्रॉम इलाहाबाद?"

"यस!"

बैक टु?"

"डेलही।"

"पेमेंट्स?"

"थ्रू डायनर्स क्रेडिट कार्ड।"

"थैंक यू सर। नीलोफर टाइप किये हुए फार्म अलीक बाबू की ओर बढ़ा देती है, "योर सिगनेचर प्लीज़।" और 'थ्री वन जीरो' चाबी उन्हें पकड़ा देती है नीलोफर। इसके साथ वह एक लिफाफा देती है जिसमें रखे कार्ड्स की सहायता से अतिथि होटल की सौना बाथ जैसी सुविधाओं का इस्तेमाल कर सकते हैं। कार्ड्स पकड़ाने के साथ ही नीलोफर बहुत तहज़ीब के साथ कहती है, "विद आवर कॉम्पलीमेण्ट्स, सर।"

अलीक बाबू की पसंद-नापसंद तथा सुविधा-असुविधा की सूची पहले ही होटल वालों के पास मौजूद है। पसंदीदा चीजों की दूसरी लिस्ट अच्छी खासी लम्बी है। इस विशेष पसंद तालिका के अनुसार ही होटल मैनेजमेण्ट प्रतिदिन रूम को सजाता है। कॉम्पलीमेन्टरी गिफ्ट्स जैसे फूल, ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स, समाचार पत्र, पत्रिकाएं आदि भी इसी तालिका के अनुसार चुने जाते हैं। अलीक बाबू को पसंद है कॉर्नर रूम, रजनीगंधा का बुके, हैरल्ड ट्रिब्यून, टाइम मैगज़ीन और सोडा। दिन के कुछ विशेष समयों पर चाहिए चैनल्ड म्यूजिक। उन्हें कुकीज और चॉकलेट्स भी पसंद हैं। अलीक बाबू की पसंद तालिका को कन्फर्म करते हैं फ्रन्ट मैनेजर समीर मुखर्जी।

दृश्य दो: अगस्त की एक उल्लासपूर्ण उत्सव की संध्या। घड़ी लगभग साढ़े सात का समय बता रही है। शिष्टाचार विभाग के लाउन्ज से इन हाउस फोन करके अलीक बाबू को अपने आगमन की सूचना देता हूं।

स्वीमिंग पूल में कई विदेशी जोड़े तैर रहे थे। अण्डरवाटर लाइटिंग से पूल किसी स्वप्निल संसार का अंग लग रहा था। उसी तरफ शहर का सबसे बेहतरीन चायनीज रेस्तरां मिंगकोर्ट और चौरंगी बार है। आगे बढ़ते हुए महसूस होता है कि इनडायरेक्ट लाइटिंग द्वारा पूरे वातावरण को किस कदर खूबसूरत और रहस्यमय बनाने की कोशिश की गई है। जहां जाइये, कोई न कोई बेहद कर्णप्रिय संगीत साथ चलता है।

लाउंज के उस पार बायीं ओर घूमकर फ्रेन्च रेस्तरां लॅ रॉतिस्सरी है। यह शीशे का बना है। गार्डन कैफे होटल की कॉफी शॉप है। लिफ्ट का इंतजार करते हुए मुगलरूम में तैरते गजलों के मादक, मधुर स्वर मेरे कानों में बस जाते हैं।

ग्रैन्ड होटल की तीसरी मंजिल पर अलीक बाबू का प्रिय सूईट है—३१०। दरवाजे के बायीं ओर के कॉल बेल के बटन को उंगली से दबाते ही सूईट का दरवाजा निःशब्द खुल जाता है। रूम में दाखिल होते ही चौड़े एयर कंडीशनर के ठण्डे झोंके के साथ रूम फ्रेशनर की सुवास बाहर तक आकर महका जाती है। पूर्णरूप से सजे कमरे को उस वक्त आधुनिक अलकापुरी कहना कोई अतिशयोक्ति न था। शीशे के सुन्दर सेन्टर टेबिल को घेर कर रखा हुआ था सोफासेट। इसके कुछ दाहिने दीवार पर पाब्लो पिकासो की प्रिन्टेड झूलती पेन्टिंग के नीचे हाउस टी०वी० रखा था। टी०वी० के दाहिने ओर सफेद कवर से ढंकी डनलप पिलो की मुलायम मैटरेस वाली सेटी थी। गुदगुदी सेटी पर बैठते ही अलीक बाबू नर्म पिलो में कमर तक धंस जाते हैं।

अंग्रेजी कायदे के मुताबिक बेडरूम में किसी और का प्रवेश निषेध है इसीलिए सूईट बुक किये जाते हैं। काम के वक्त एक दरवाजा बन्द करके बेडरूम अलग किया जा सकता है।

सूईट आॅक्यूपेंट-अधिपति-सत्कार-मिश्रित मुस्कान से पूछते हैं, "कहिये क्या लेंगे, साफ्ट या हार्ड?"

इस वक्त हार्ड ड्रिंक्स की इच्छा नहीं थी। व्हिस्की भी कुछ सूट नहीं कर रही थी इन दिनों। हैंग ओवर से अगले दिन सर दुखता रहता है। इसके अलावा सारे दिन काम के दबाव से ढंग से खाना पीना भी नहीं हो पाया, सो मैं बोला, "नो थैंक्स, बीयर विल डू।"

अधिपति अनुभवी थे, बोले, "काम करते वक्त शायद ही आपने कुछ खाया हो। और यूं भी, खाली पेट ड्रिंक्स कुछ ठीक नहीं।"

कहते-कहते उन्होंने सूईट के मिनी बार का पल्ला खोल लिया। शायद देख रहे थे बीयर है या नहीं। रेफ्रीजरेटर के साथ लगे मिनी बार के अंदर मिनियेचर बोतलों में तरह-तरह के ड्रिंक्स सजे हुए थे—कोनियार्क, स्कॉच, काम्पारि, जिजरेल, सॉफ्ट ड्रिंक्स, मिनरल वॉटर, बीयर वगैरह। मेरी पसंद सनलैगर है यह बात अलीक बाबू जानते थे पर शायद मिनीबार में सिर्फ किंग फिशर ब्लैक लेबल ही थी। मिनीबार बंद करके वे टेलीफोन की ओर बढ़ जाते हैं।

"आप बीयर किस ब्राण्ड की पसंद करेंगे। यहां ब्लैक लेबल है।"

"आई प्रेफर सनलैगर।"

"ऐज यू लाईक।"

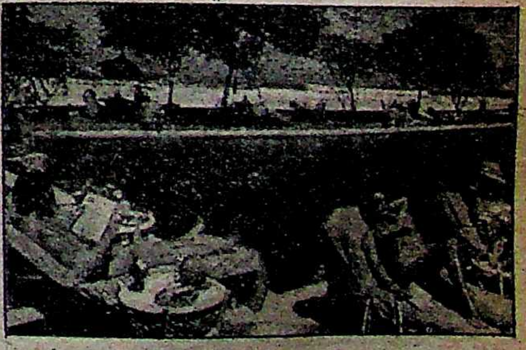
टेलीफोन से रूम-सर्विस को ऑर्डर करते हैं, "गुड ईवनिंग। दिस इज थ्री वन जीरो। वुड यू प्लीज सेण्ड वन चिल्ड सनलैगर एण्ड अ बकेट ऑफ आइस कोल्ड कैनेपेज एण्ड फिश फिंगर विद टार्टर सॉस।

पांच मिनट के अन्तराल में ही दरवाजे पर दस्तक के साथ एक चुस्त दुरुस्त वेटर का प्रवेश। हाथ की ट्रे में थी सनलैगर की बोतल, ओपनर, ग्लास और साथ में दो प्लेटों में सजे लजीज स्नैक्स।

टेबिल पर ट्रे रखकर वेटर ओपनर से बोतल

लॉबी में आकर बैठने का अपना ही मजा है

फुरसत के क्षणों का भरपूर आनंद


स्विमिंग पूल और धूप स्नान के मजे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खोलने के लिए आगे बढ़ता है। अलीक बाबू के द्वारा इशारा किये जाने पर वह रुक जाता है।

वेटर बिल समेत प्लेट आगे बढ़ाता है। वे उस पर दस्तखत करते हैं। पेमेण्ट के साथ वे बिल वापस करते हैं। साथ में देते हैं टिप।

गिलास में बीयर ढालने के बाद और चीयर्स शब्द के साथ मौज-मस्ती और उसके बाद हलकी फुलकी बातें शुरू हो जाती हैं।

उपर्युक्त दृश्यों को आपके सामने प्रस्तुत करने का उद्देश्य था आपको संध्याकालीन भव्य पंचसितारा संस्कृति से परिचित कराने का। एक आवासी-अतिथि की हैसियत से आप फाइव स्टार होटल के विभिन्न रेस्तरांओं, बार या बुफे आदि की मेहमानदारी ग्रहण कर सकते हैं।

दृश्य तीन: सुबह के ११ बजे हैं। लिफ्ट से उतर कर बायीं तरफ है लँ रॉतेस्सरी रेस्तरां। इस हलचल भरे रेस्तरां में मैं और श्रीमती सोना भाभी आमने सामने बैठे हैं। श्रीमती सोना हैं ग्रैन्ड होटल की एडवर्टाइजिंग एण्ड पब्लीसिटी एग्जीक्यूटिव सौम्य व्यक्तित्व की स्वामिनी एवं मिष्टभाषी श्रीमती सोना ने हमें बताया कि इस फ्रेन्च रेस्तरां की उम्र बहुत ही कम है। अभी तो यह बस एक ही बरस का है। वैसे ओबेरॉय ग्रैंड रेस्तरां की श्रृंखला में सबसे कनिष्ठ सदस्य है मिन्गाकोट और उसके बाद राउण्ड-द-क्लाक गार्डन कैफे, यानी चौबीस घण्टे खुली रहनेवाली कॉफी शॉप। यहां मिनी मील और स्नैक्स भी राउण्ड द क्लाक मिलता है। यह सारे-सारे दिन मटरगश्ती करने का स्थान है।

बातों के सिलसिले को तोड़ती है चाय। एक बड़ी टी-कोजी से ढंकी चांदी की ट्रे में रखी है सफेद केतली। चाय कप में उड़ेलते ही गरम भाप का भभका हम तक आता है।

शुगर साशे (पैकेट) में चीनी है। साशे के ऊपर ओबेरॉय छपा है। बेयरे के द्वारा 'कितने क्यूब' पूछे जाने पर अलीक बाबू उंगली के इशारे से 'एक' बताते हैं। अलीक बाबू के होंठ 'थैंक यू' कहने को सिकुड़ जाते हैं। तीस के बाद एक से ज्यादा क्यूब चाय को बदमजा कर देती है।

दीवारों पर टंगी थीं प्रसिद्ध चित्रकारों की विभिन्न पेंटिंग्स की कापियाँ और लैण्डस्केप्स। जगह जगह पर सुन्दर कलात्मक अक्षरों में लिखा हुआ था "वी लुक आफ्टर यू बेस्ट"। वातावरण को रूमानी बनाने के लिए थी मदमाती फ्रेन्च परफ्यूम की तैरती सुगन्ध।

होटल के वर्क फोर्स के दो डिवीजन हैं। सबके दायित्व बंटे हुए हैं और अपने में संपूर्ण हैं। इनमें से एक है फूड ऐण्ड बेवरेजेज डिवीजन। दूसरा है रूम डिवीजन।

रूम डिवीजन के कार्यों के अनेक विभाग हैं ऐलोकेशन, रिजर्वेशन, हाउस कीपिंग, इलेक्ट्रिकल डिपार्टमेन्ट वगैरह। अतिथियों के कमरों का आरक्षण रूम डिवीजन ही करता है। यह आरक्षण पत्र द्वारा या टेलेक्स के माध्यम से भी किया जा सकता है। आरक्षण की सूचना देने के बाद पहुंचने पर कन्फरमेशन टेबल से संपर्क कर रिजर्वेशन फाइनल कर लेना श्रेयस्कर होता है।

लॉबी कन्ट्रोल करता है लॉबी मैनेजर। अगर कोई अतिथि होटल की लॉबी में इंतजार करना चाहे अथवा एक से अधिक अतिथियों को लाउंज में बिठाना चाहे तो उन्हें लॉबी मैनेजर का आदेश लेना उचित होगा। इससे बाद में कोई असुविधा की गुंजाइश नहीं होगी।

अतिथि को होटल से बाहर जाने के पहले रिसेप्शन काउन्टर पर अपने कमरे की चाबी को छोड़ देना चाहिए। लौटने पर रूम नम्बर बताते ही रिसेप्शनिस्ट चाबी हैण्डओवर कर देगी।

परन्तु जिनके नाम से बुकिंग है उनके सह आवासी अथवा को-गेस्ट को आवासी की गैर मौजूदगी में चाबी देते समय रूम बुकिंग हस्ताक्षर अथवा साक्ष्य द्वारा प्रमाणित पत्र से ही चाबी दी जायेगी। रजिस्ट्रेशन फार्म पर किये हस्ताक्षर के साथ उस हस्ताक्षर का मिलान होने पर ही चाबी दी जाती है। ये पाबंदी आवासी की सुरक्षा को मद्देनजर रखकर ही की जाती है।

हाउस कीपिंग डिवीजन पर रूम की देखभाल का जिम्मा है। सुबह एवं शाम दोनों वक्त रूम को व्यवस्थित किया जाता है। बाथरूम की सफाई भी इसी के साथ होती है। इसके अलावा अतिथि की आवश्यकतानुसार हाउस कीपिंग को सूचना देते ही व्यवस्था की जाती है। बाथरूम का फ्लश, एयरकंडीशनर, फ्रिज, टी०वी० आदि इन सभी की देखभाल भी रूम्स डिवीजन ही करता है। इसलिए इन सभी मामलों में अतिथि को रूम्स डिवीजन या किसी विशेष समस्या की स्थिति में डिवीजनल मैनेजर को सूचना देनी चाहिए।

दृश्य चार: शरत की संध्या। कलकत्ता के रात्रि के घोर अंधकार को मानो ग्रैण्ड होटल के झाड़ फानूस व नियॉन लाइटों ने हर लिया हो।

मुगलरूम: नाम मुगल होने पर भी वहां का पूरा कल्चर मुगलयुग का नहीं है। उस दिन कथक नृत्य का आयोजन था। नर्तकी होटल की ही आर्टिस्ट है। नृत्य के पहले गायन सभा का आयोजन था। उपशास्त्रीय संगीत की महफिल थी।

ग्वालियर से कंपनी टूर के सिलसिले में अमिताभ का अकसर यहां आना होता है। अमिताभ ने सुबह हाउस टी०वी० के माध्यम से इस आयोजन के बारे में जान कर अपनी सीट पहले से ही बुक करा ली थी। वरना, मुगलरूम में इस कदर भीड़ होती है कि बस समय से इन्फार्म न करने पर टेबिल मिलना एक समस्या होती है। कंपनी मीटिंग, व्यवसायिक बकबक, दिन भर की उबाऊ और नीरस दिनचर्या थका देती है। शाम होते ही इन सब बातों को अपने से अलग कर देना चाहते हैं अमिताभ-एक अलग ही व्यक्ति बनने का जी करता है तब। इसके लिए उनका नुस्खा है पिंक एलीफैंट का पॉप म्यूजिक। चिल्ड बीयर के साथ थोड़ा-सा सुर, थोड़ा-सा ताल और पल भर में सुकून मिल जाता है। ग्रैन्ड होटल के पिंक एलीफैंट डिस्को में होती है कलकत्ता के टीनएजरों की अच्छी खासी भीड़। उद्दाम नाच और नाच और सिर्फ नाच।

इस बार अमिताभ की तबीयत ठीक नहीं। मैराथनी दौड़-भाग से बदन कुछ ज्यादा ही टूट रहा था। थकान दूर करने का एक मात्र उपाय है नींद। पर अमिताभ को एक बुरी आदत है। सोने के पहले उसे आवश्यकता होती है पढ़ने की सामग्री या संगीत की। दिन में दो बार मुगलरूम में नाच गाने की महफिल सजती है। दोपहर १२.०० से २.३० और फिर रात ८.०० से ११.३० बजे तक। अमिताभ दूसरे समय का ही चुनाव करता है। यहां नाच गानों के साथ होता है जायकेदार पंजाबी भोज। कीमत भी कुछ खास नहीं। यही १०० रुपये से १२५ रुपये तक।

दृश्य पांच: ओबेरॉय ग्रैन्ड के पब्लिसिटी डिपार्टमेंट की प्रीता किदवई की चश्मों से झांकती आंखों में एक बुद्धिजीवी होने के भाव उभर जाते हैं। इससे पहले वे 'द स्टेट्समैन' में नौकरी करती थीं। दो साल हुए ग्रैन्ड में आई हैं। प्रीता ने कहा, "देखिये, दरअसल फाइव स्टार लिविंग है ग्लैमर की दुनिया में विचरण करना। आप ब्रिटिश कायदे से छुरी-कांटा थामेंगे या अमरीकन तरीके से सिर्फ कांटे से खायेंगे-यह आपकी व्यक्तिगत पसंद है। पर, जरा-सा चूक होते ही आस-पास के लोगों के ध्यान का केन्द्र आप अवश्य बनेंगे—यह तय बात है। और, यहां इसी प्रकार की सतर्कता बहुत अधिक है। पर इन दिनों पार्टी, बुफे, कॉकटेल आदि में अब इन बातों पर कोई खास ध्यान नहीं देता।"

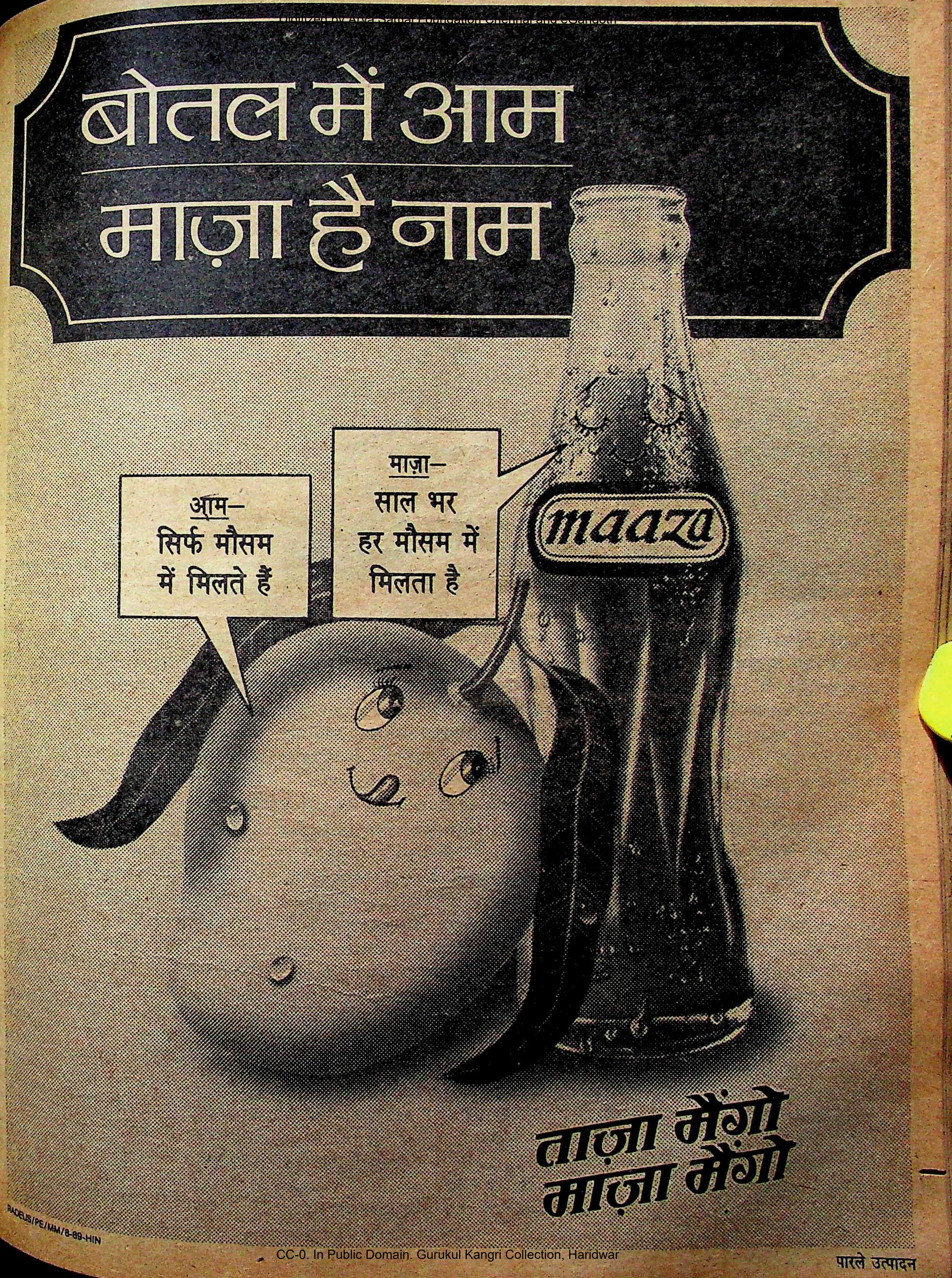
"अतिथि यहां किस तरह की पार्टियाँ दे सकता है और उसमें कितना खर्च बैठता है?"

"बॉलरूम में एक साथ बहुत सारे लोगों को पार्टी देने की सुविधा है। इसी कारण बॉलरूम में ही कान्फ्रेन्स और कंपनी प्रोग्राम आयोजित किये जाते हैं। यहां ८०० से १००० लोगों का इंतजाम हो सकता है। विवाह या किसी विशेष अवसर पर हम कॉम्प्लीमेन्ट्री फ्री रूम भी देते हैं। खर्च पार्टी के अनुसार ही होता है। किसी पार्टी में १०,००० तो किसी पार्टी में ३ या ४ लाख।

बॉलरूम के अलावा बैंक्वेट हॉल भी है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोमानी माहौल में लजीज डिनर

इसके अलावा वाइसरॉय रूम, कूचबिहार सूईट और वर्धमान सूईट। कैप्टन के मातहत १४ स्टूवर्ड रहते हैं। यही पूरे काम को संभालते हैं।

वाइसरॉय रूम में लगभग ५० आदमियों के लिए स्थान है। यहां साधारणतः बाहर से आये कोई कलाकार या कोई संस्था कन्वेंशन करती है। इसके अलावा वर्धमान सूईट् में २० व्यक्तियों का और कूचबिहार में १५ व्यक्तियों का इंतजाम हो जाता है। वे दोनों खास तौर से घरेलू पार्टियों के लिए इस्तेमाल होते हैं। इन सब की बुकिंग आदि के लिए बैंक्वेट डिपार्टमेंट से संबंध स्थापित करना चाहिए।

इसके अलावा विवाह आदि के लिए भी पांच सितारा होटलों में व्यवस्था रहती है। ग्रैन्ड होटल विवाह के लिए हॉल देता है। ताज होटल तथा होटल हिन्दुस्तान इण्टरनेशनल विवाह के लिए हॉल तो देते ही हैं साथ ही पारिश्रमिक के बदले कन्या पक्ष की ओर से सारी जिम्मेदारियां भी उठाते हैं।

दृश्य छः जलती हुई गैस लालटेनों की कतार और ज़ोर-शोर से धुन बजाते बैंड के मध्य सम्भ्रान्त बारात के आगमन का आनंदमय वातावरण। हाथी एवं घोड़ों के समेत यह बारात बढ़ रही है नई-दिल्ली ताज पैलेस होटल की ओर। यहां वर का आसन, पंडित, मंडप, शहनाई, जलतरंग, शाही भोजन, सभी की पूरी तैयारी है। विवाह हो रहा है लंदन के जॉन कैम्पबैल और केरल निवासिनी प्रसन्ना वासुदेवन का।

प्रसन्ना एवं जॉन अपने जीवन के श्रेष्ठतम मुहूर्त को रीति-रिवाजों और प्रथाओं से मनाकर चिर स्मरणीय बनाना चाहते हैं। उनके मत से पश्चिमी या केरलीय विवाह रीतियां सादी और बेरौनक होती हैं। इसी कारण दोनों ने उत्तर प्रदेश की वैवाहिक रीति-रिवाजों को अपना लिया और आयोजन किया गया शहनाई, हाथियों की कतार और घोड़े का।

पर दोनों के परिवार में ऐसा कोई नहीं जो अपने ऊपर सारा भार लेकर उनके मन मुताबिक विवाह करवा सके। इसी कारण वे आते हैं दिल्ली के सुविख्यात फाइव स्टार होटल ताज पैलेस में। ताज वर और कन्या पक्ष दोनों के दायित्वों को निभाने के लिए आगे बढ़ आते हैं। शादी के कार्ड छपवाने से लेकर, पंडित बुलवाना, मंडप सजाना, वीडियो रिकार्डिंग, पुष्प-सज्जा तक का काम उन्होंने संपन्न किया। यहां तक कि दो स्टैण्ड-इन पिताओं का भी इंतजाम होट वालों ने कर लिया था। सुहागरात का इंतजाम एग्जीक्यूटिव सूईट में किया गया।

ग्रैन्ड होटल के फ्रन्ट मैनेजर समीर मुखर्जी ने बताया कि पैसेवाले परिवारों में, फाइव स्टार होटल में विवाह करवाना एक स्टेटस सिम्बल बन गया है। फाइव स्टार होटल में शादी करवाने का एक और महत्वपूर्ण कारण भी है, वह है वर या कन्या पक्ष में काम करने वाले लोगों का अभाव। ऐसे समय फाइव स्टार होटलों में प्रशिक्षित लोगों का दल उनकी मदद के लिए संदैव उपस्थित रहता है।

दूसरा कारण यह भी है कि आज से पच्चीस-तीस वर्ष पहले घर में ब्याह-शादी करवाने पर पैसा भी बहुत कम लगता था। अब व्यक्तिगत रूप से घर पर ब्याह-शादी करवाने में जितना खर्चा बैठता है उससे थोड़ा ही ज्यादा फाइव स्टार होटल में लगता है। साथ ही मिलता है बहुत बेहतर और प्रोफेशनल अरेन्जमेंट। पंडाल, डेकोरेशन, हाल बुक करना, अतिथि-सत्कार, खानापीना कुल मिलाकर एक सा ही पड़ता है। घर पर सारा इन्तजाम कराने से थोड़ी बहुत कमी तो रह ही जाती है। एक ही साथ मेहमानों की देखभाल, खाने-पीने की व्यवस्था, बरातियों की खातिर खर्च का लेखा-जोखा सब कुछ एक साथ अकेले करने में कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। इन दिक्कतों के कारण मानसिक बोझ भी बढ़ता है और तनाव भी होता है। पर फाइव स्टार होटल इन सब दायित्वों को वहन करते हैं। प्रोफेशनल, प्रशिक्षण प्राप्त स्टाफ के कारण वर या कन्या पक्ष को बिलकुल भी चिंता करने की आवश्यकता नहीं होती।

दरअसल आधुनिक काल में फाइव स्टार होटल व्यक्ति का वह मित्र है जो उसके रहने, खाने-पीने की देखभाल करता है। और उसके दायित्वों को बांटता है। यहां एक ही साथ कई प्रकार की सुविधाएं रहती है, जैसे—ब्यूटी पार्लर, मसाज क्लीनिक, स्वीमिंग पूल, मेडिकल असिस्टेन्स, लांड्री, रेस्तरां, नाच-गाना, संगीत, टी०वी०, सिनेमा सभी मिलते हैं। इसी के साथ मिलता है तरह-तरह का लज़ीज़ खाना, जिसका स्वाद पाना साधारण होटल या घरों पर असंभव है। कलकत्ता, दिल्ली अथवा बाम्बे में बैठकर ही आपको इंगलिश कॉन्टीनेन्टल, फार ईस्ट, फ्रेन्च खाना वैसे ही प्राप्त हो सकता है जैसे मुगलाई, तन्दूरी।

साउथ इंडियन और उत्तर भारतीय खानों के साथ बंगाल की चड़चड़ी भी वहां मिल सकती है यानी कि दुनिया भर की रसोई आपकी इच्छा करते ही हाजिर हो सकती है।

सुख-शांति, स्वच्छन्दता के साथ ही फाइव स्टार होटलों में एक चीज और मिलती है और वह है ग्लैमर। ग्रैन्ड, ताज होटल, हिन्दुस्तान, अशोक नाम आते ही मानो ग्लैमर की दुनिया सामने खड़ी हो जाती है। और, पांच सितारा एटिकेट। शायद सौंदर्य बोध ही एटीकेट मेन्टेन करने का सर्वश्रेष्ठ ढंग है। आधुनिक समय के अनुरूप ही खुद में ऐसे आचार-व्यवहार, चलने-फिरने, अदब-कायदे को एकाकार करना होगा, तभी आप बन पायेंगे एक फाइव स्टार पर्सनालिटी।

—लेखक: रमा प्रसाद घोषाल

अनु०: मोनालिसा मजुमदार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक आकर्षक हेयर स्टाइल

आपके बाल कंधों तक कटे हों या फिर बढ़कर अब कंधों तक आ गये हों और सिर के ऊपर भी घनी टोपी जैसे हो गये हों तो उन्हें इस स्टाइल में संवारिये। इस स्टाइल को बस जरा सी मेहनत से ही बनाया जा सकता है। इसके लिए नीचे से सिरों की कुछ छंटाई होगी और ऊपर के कुछ बालों को पर्तों में काटकर अन्य बालों के साथ मिला दिया जायेगा। स्टाइल बन जाने पर चेहरे के नक्श, विशेषकर आंखों का सौंदर्य उभर आता है।

आइये इस स्टाइल के विभिन्न स्टेप्स पर भी एक नजर डालें—

१. पहले अपने बालों को हलका गीला कर लें। चित्र एक के समान एक कान से दूसरे कान तक ऊपर नीचे के बालों को दो भागों में बांटकर, ऊपर के भाग को क्लिप लगाकर छोड़ दें। अब नीचे के सिरों को बराबर-बराबर काट लें।

२. किनारे के बाल यदि लम्बे हों तो उन्हें भी बराबर लम्बाई से काट लें। ऊपर के बालों को एक ओर करके क्लिप लगा लें।

३. सामने के बैंग्स को भी तराशें। हेयर-स्टाइल से दो इंच नीचे तक इस झालर की लम्बाई रखें। भौंहों से लेकर कान तक इन्हें तराशें। सामने 'बैंग्स' रखें यानी मोटी लटें और दोनों कान के पास झालर रखें यानी 'फ्रिन्ज'।

४. चित्र चार की तरह मांग निकालें। एक सीधी व बीचोबीच में पीछे तक और दूसरी चित्र के समान टेढ़ी। एक ओर के बालों का एक भाग उठाकर सबसे छोटे भाग से शुरू करके गोलाई में काटती जायें। इसी तरह तीनों भाग उठा-उठा कर काटें। तब मांग के दूसरी ओर भी इसी तरह काटें।

५. अब सबके ऊपर यानी बीच के बालों को काटकर हलका करें, फिर अब बालों को सूखने दें या ब्लो ड्रायर से सुखाकर पीछे चिकना कर लें। सामने के बालों पर हलका स्प्रे करके या चाहें तो नरम स्थिति में भी रहने दें।

यह स्टाइल किशोरियों और युवतियों पर 'सूट' करता है। बैगी पैन्ट्स-शर्ट या स्कर्ट-ब्लाउज के साथ यह ज्यादा मेल खाता है।

—सौन्दर्य सलाहकार, मनोरमा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अस्पताल के बेड में लेटी-लेटी अविवाहिता शारदा ने कई टूटे हुए सपने देखे। एक सपने में वह लोरी की धुन गुनगुना रही थी...कौन थी शारदा? उसके साथ क्या-क्या घटित हुआ था?

लोरी

—सुखबीर

लेडी-डाक्टर देर तक शारदा का परीक्षण करती रही। सारा समय शारदा का दिल धड़कता रहा। वह सहमी हुई-सी लेटी रही। पास में सुनील खड़ा था। इतनी बातें करने वाला सुनील, पर उस समय इतना चुप! उसकी आंखों में भी डर था।

आखिर डाक्टर ने सुनील की ओर जरा-सा मुड़ कर कहा, "हां, तीसरा महीना जा रहा है।"

सुनकर शारदा अन्धकार में डूब गयी। कुछ क्षणों के लिए उसे कोई सुध-बुध न रही। उसके माथे पर ठंडे पसीने की बूंदें उभर आयी थीं। आखिर वह कुछ संभली और उसने पानी मांगा। पानी पीने पर भी उसे अपना कंठ सूखा हुआ प्रतीत हुआ।

डाक्टर बाहर के कमरे में चली गयी। उसके पीछे ही सुनील भी गया। शारदा उठकर खड़ी हुई, तो उसकी टांगें कांप रही थीं। वह साहस करके बाहर आयी और डाक्टर के सामने सुनील के पास बैठ गयी। डाक्टर सुनील को कह रही थी, "...मेरी राय मानें, तो इस बच्चे का स्वागत करें।"

"नहीं, डाक्टर!" सुनील ने कहा, "यह नहीं हो सकता।"

डाक्टर ने फिर उसे वही राय दी, तो सुनील ने फिर इन्कार किया।

आखिर डाक्टर ने कहा, "अच्छा। वैसे, एक बार और सोच लीजिये। वरना आज शाम को..."

"आपरेशन करना पड़ेगा?" सुनील ने पूछा।

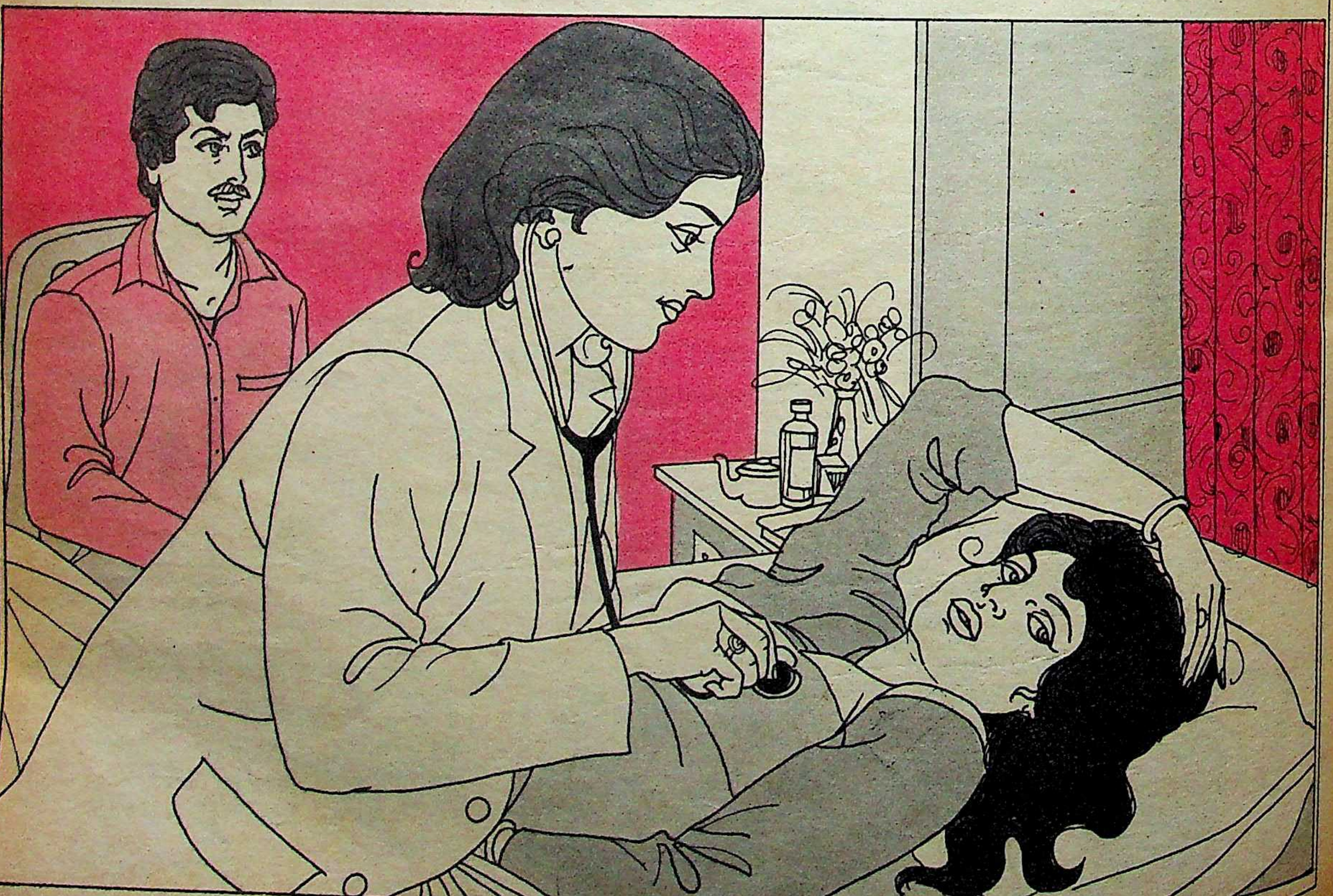
"आपरेशन भी हो सकता है। इंजेक्शनों का कोर्स भी दिया जा सकता है। जैसे आप चाहेंगे। पर अगर सलाह हुई, तो फिर देर न करना। तीसरा महीना भी पूरा होने को है।"

सुनील डाक्टर को धन्यवाद दे कर उठा। शारदा भी उसका सहारा लेकर उठी। फिर, वह उसके सहारे ही सीढ़ियां उतर कर नीचे आयी। उसे फिर चक्कर आया। सुनील उसे सहारा देता हुआ, कुछ कदम आगे, एक होटल में ले गया। शारदा कुर्सी पर जैसे ढह पड़ी।

सुनील कुछ देर प्रतीक्षा करता रहा। आखिर उसने शारदा का हाथ अपने हाथ में लेकर दबाते हुए कहा, "घबराने की जरूरत नहीं। मामूली-सी बात है। सब ठीक हो जायेगा।"

शारदा ने जवाब नहीं दिया और उसी तरह मेज पर सिर डाले बैठी रही।

आखिर जब उसने मुंह ऊपर उठाया, तो उसकी आंखें बेहद डरी हुई थीं। और उसके चेरहे को



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसे किसी ने निचोड़ डाला था। वह शून्य-सी आंखों से कुछ देर सुनील की ओर देखती रही। फिर, उसने थकी हुई आवाज में कहा, "मेरी एक बात मानोगे?"

"बोलो।"

"मुझसे शादी कर लो।"

"फिर?"

"फिर इसकी जरूरत नहीं पड़ेगी। हम इस बच्चे का स्वागत करेंगे।"

"नहीं!" सुनील ने कहा, "तुम्हें पहले भी बता चुका हूं, कि शादी मैं अभी नहीं कर सकता। मैं अच्छी तरह सेटिल होना चाहता हूं।"

"तुम अच्छी तरह ही सेटिल हो।"

"नहीं, शारदा, तुम मेरी हालत नहीं समझती। कितनी बार समझाऊंगा? आखिर इसमें डर की क्या बात है? आजकल तो ये आपरेशन आम होते हैं।"

शारदा ने सुनील की ओर से नजर हटा ली।

सुनील उसे समझाता रहा, दिलासा देता रहा। पर शारदा को उसकी बातें खोखली लग रही थीं, उसके शब्द हवा में उड़ रहे सूखे पत्तों की तरह खड़-खड़ करते हुए प्रतीत हो रहे थे।

"सो?" सुनील ने आखिर पूछा।

"सो क्या?" शारदा ने थकी हुई आवाज में कहा, "जैसा तुम चाहो।"

एक क्षण के लिए शारदा को लगा, सुनील जैसे कोई पराया व्यक्ति था और वह शहर भी बहुत पराया था, जिसमें वह हफ्ते भर के लिए अपने शहर से सुनील के साथ आयी थी। वहां उसका कोई भी तो अपना नहीं था। वैसे भी, उसका अपना कोई नहीं था, सिवाय दूर की रिश्तेदार एक मौसी के, या फिर सुनील के, जो उसका सब कुछ था। पर उस समय उसे लगा, उसका कोई भी अपना नहीं था—न मौसी, न सुनील। और वह बहुत अकेली थी, बहुत असहाय।

वह सुनील के चेहरे पर से दृष्टि हटाकर होटल के बाहर देखने लगी। वहां उसे कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा था।

उस शाम शारदा अस्पताल में दाखिल हो गयी। वह लेडी-डाक्टर का प्रसूतिगृह था—एक काफी बड़ा कमरा, जिसमें चौदह चारपाइयां थीं। उनमें से ग्यारह भरी हुई थीं। कुछ स्त्रियों के बच्चे हो चुके थे, कुछ स्त्रियों के बच्चे होने वाले थे। उनके बीच में एक चारपाई पर लेटे हुए शारदा को विचित्र-सा लगा। एक बार उसके मन में आया, कि उठे और वहां से चली आये। पर उसका शरीर निढाल-सा बना हुआ था। वह भयभीत आंखों से छत की ओर देखने लगी।

कुछ देर के बाद उसने अपने दायीं ओर नजर

सुनील उसे समझाता रहा, दिलासा देता रहा। पर शारदा को उसकी बातें खोखली लग रही थीं, उसके शब्द हवा में उड़ रहे सूखे पत्तों की तरह खड़-खड़ करते हुए प्रतीत हो रहे थे।

मोड़ी। साथ की चारपाई पर एक स्त्री लेटी हुई थी। वह चारपाई के साथ लगे पालने को धीरे-धीरे हिलाती हुई होठों में कुछ गुनगुना रही थी।

शारदा उसकी ओर एकटक देखती रही। मासूम-सा चेहरा था उसका—कोमल, निखरा हुआ, अपनत्व भरा! शारदा ने चाहा कि उससे बातें करें। उसे बहुत अकेलापन महसूस हो रहा था।

बुलाने पर वह स्त्री बड़ी नर्मी से बोली। उससे बातें करते हुए शारदा को भला-सा लगा। वह स्त्री निःसंकोच होकर बातें कर रही थीं। "यह मेरा तीसरा बच्चा है। लड़की है। इससे पहले दो लड़के हैं। मेरा दूसरा बच्चा मेरी बड़ी बहन ने गोद ले लिया था। उसका अपना कोई बच्चा नहीं था। वैसे, बच्चा होने वाला था, पर पति चाहता नहीं था। उसने कोई दवाई खिला दी, तो गर्भपात हो गया। तभी से कोई नुक्स पड़ गया। बाद में बच्चा होने की आशा ही जाती रही। अब दस-ग्यारह वर्ष हो गये हैं। इस खयाल से कि वह कभी मां नहीं बन सकेगी, उसे दौरे पड़ने लगे थे। बड़ी ममता थी उसमें। बचपन में ही वह अपनी गुड़ियों से मां की तरह लाड़-प्यार किया करती थी।..."

'मैं भी तो अपनी गुड़ियों को बड़े प्यार से खिलाया करती थी', शारदा ने मन-ही-मन कहा, 'एक बार मैं अपना फ्रॉक उठाकर उसे झूठ-मूठ ही अपनी छाती से लगाकर दूध पिलाने लगी थी, तो मां ने डांटा था।'

वह स्त्री कह रही थी "...बहन ने आखिर मुझसे दूसरा बच्चा मांग लिया। वह तो पहला ही मांग रही थी। पर पहला बच्चा कैसे दिया जा सकता है? अपना पहला बच्चा कौन दे सकता है? मैं दूसरा बच्चा देना मान गयी, तो उसे दौरे पड़ने से हट गये। तब से वह बहुत खुश है। बस, मुझे एक बच्चा और चाहिये। फिर बस! वैसे तीन अच्छी संख्या नहीं मानी जाती, पर पता नहीं क्यों मुझे तीन बच्चे बहुत अच्छे लगते हैं। जैसा सोचा था, वैसा ही हुआ है।"

शारदा चाह रही थी, कि वह स्त्री बातें करती ही रहे। उसकी बातें सुनकर उसे धीरज-सा मिल रहा था, मन पर से डर का बोझ हलका हो रहा था। और वह उसकी ओर देखती हुई सोच रही थी, 'कुछ स्त्रियां मां बनकर कितना गर्व महसूस करती हैं! भला यही स्त्री अगर मां न होती, तो क्या होता? शायद इसे भी अपनी बहन की तरह दौरे पड़ते। इसका जीवन भी उजाड़ और वीरान होता। पर अब इसका जीवन...'

शारदा के मन में आया कि पालने में पड़ी उसकी बेटी को देखे। भला कैसी होगी? उसने सोचा। शायद मां से मिलती-जुलती शक्ल हो। हां, मां से ही मिलती-जुलती हो, तो अच्छा है। कितना प्यारा चेहरा है इस स्त्री का! और कितनी सुन्दर आंखें हैं! शारदा ने चाहा, कि उसे बेटी दिखाने के लिए कहे, पर वह चुप रही।

तभी उस स्त्री का पति उसे मिलने आया। उसके साथ उनका पुत्र था। उसने चीनी डिजाइन की कमीज और नेकर पहनी हुई थी और बड़ा प्यारा लगता था। इसके एक हाथ में फूल थे।

पति और पुत्र के आने पर वह स्त्री उठकर बैठ गयी थी। पुत्र ने आगे बढ़ कर उसे फूल दिया। उसने फूल लेकर पुत्र को चूमा। तब उसने तकिये के पास पड़ा चाकलेट का पैकेट उसे दिया। लड़के का चेहरा शारदा को और भी प्यारा लगा।

पति चारपाई के पास कुर्सी पर बैठ गया था। लड़का चाकलेट का पैकेट खोलने लगा, तो पति टोकरी में से फल निकाल कर तिपाई पर रखने लगा। साथ ही वह पत्नी से बातें करने लगा। शारदा के कान उन बातों की ओर लगे हुए थे। साधारण-सी बातें थीं, पर कितना अपनत्व था उनमें! शारदा को लगा, कि जब प्यार जीवन में पूरी तरह रच जाता है, तो बातें उस तरह की रोमांटिक नहीं रहतीं, जिस तरह कि प्यार के शुरू में होती हैं। प्यार के शुरू में तो बातें कुछ बनावटी-सी लगती हैं। क्या सुनील कभी ऐसी भी बातें करेगा, जैसी कि इस स्त्री का पति कर रहा है? शारदा ने मन में कहा। क्या मैं भी कभी ऐसी बातें करूंगी, जैसी कि यह स्त्री कर रही है?

बातों के दौरान स्त्री ने पालने में से अपनी बेटी उठाकर गोद में ले ली थी। छोटा-सा, प्यारा-सा चेहरा था उसका। नन्हें-नन्हें नक्श और बड़ी-बड़ी आंखें। गुलाबी आभा लिए हुए गोरा रंग। शारदा बेटी में उसकी मां के चेहरे को देखने लगी। फिर, उसमें उसे अपना चेहरा दिखाई दिया। और उसने मन में कहा, कहीं सुनील मान जाता, तो शायद मैं भी अपना एक ऐसा छोटा-सा चेहरा देखती। या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शायद सुनील का चेहरा देखती। नहीं, अपना। शारदा ने उसमें फिर अपना चेहरा देखना चाहा। पर वह उसके सामने न आया।

उस समय लड़का एक हाथ से चाकलेट खा रहा था और दूसरे हाथ से अपनी बहन के चेहरे को छू रहा था। वह कभी उसकी नाक को छूता, कभी ठुड्डी को। एक बार वह थोड़ी-सी चाकलेट तोड़कर उसके मुंह में डालने लगा, तो पति से बातें कर रही स्त्री का ध्यान उधर गया। उसने मुस्करा कर पुत्र का हाथ पकड़ लिया। "यह तो अभी छोटी है," उसने समझाते हुए कहा, "खा नहीं सकेगी।"

"क्यों?" पुत्र ने कहा, "इसके दांत नहीं हैं ना?"

"हां।"

शारदा उस लड़के की आंखों को एकटक देख रही थी। उन्हें देखती हुई वह कोई बात याद करना चाह रही थी, पर वह याद नहीं आ रही थी। वह देर तक सोचती रही। तभी अचानक उसे वह बात याद आ गयी। उस लड़के की आंखों से शारदा को दो और आंखों का खयाल आया। हां, कुछ-कुछ ऐसी ही आंखें थीं वे भी, उसने मन में कहा और उस लड़के के बारे में सोचने लगी, जो एक दफ्तर में क्लर्क था। बस, साधारण-सी मुलाकात हुई थी उनकी। पर उस लड़के के लिए वह साधारण मुलाकात नहीं थी। उसकी आंखें शारदा के अस्तित्व से जैसे भर गयी थीं। वह जब भी कभी शारदा से मिलता, उसे ऐसे देखता, कि शारदा को उस पर तरस-सा आता और वह चाहती कि उसकी आंखों को चूम ले। पर उन दिनों तो वह सुनील की आंखों को चूम रही थी। उस लड़के को सुनील के बारे में पता लग गया था और वह चुपचाप पीछे हट गया था। पर उसकी आंखें पीछे हटकर भी शारदा को देखती रहती थीं, हर समय देखती रहती थीं। शारदा को उन आंखों का आभास था। कभी वह उदासी में मुस्कराती और मन में कहती, 'पर मैं क्या कर सकती हूं?'

तब उसे लगता, वह लड़का अपनी आंखों से जैसे कहता—मैं कुछ भी करने को नहीं कहता। मुजे बस इसी तरह देखते रहने दो। मैं हमेशा तुम्हें इसी तरह देखता रहूंगा।

शारदा को लगा, कि वह लड़का आज भी उसे देख रहा था। अपने शहर से दूर इस पराये शहर में भी उसे देख रहा था।

शारदा के मन में उदासी भर गयी।

उसने फिर उस स्त्री के पुत्र की ओर देखा और चाहा, कि उठकर उसकी आंखों को चूम ले। पर वह उसी प्रकार लेटी रही।

एक बार उसे सुनील का खयाल आया और मुंह में बकबका-सा स्वाद प्रतीत हुआ। उसने पास पड़ी नमक की पुड़िया में से चुटकी भरकर मुंह में

डाला। मुंह का बकबका स्वाद जाता रहा। पर फिर, ऐसे लगा, जैसे मुंह का बकबका-स्वाद उसके मन में घुल गया हो। उसे उलटी आने को हुई। उलटी करने के लिए वह एक-दो बार उठी भी, पर उलटी आयी नहीं।

उस स्त्री का पति और पुत्र चले गये, तो शारदा फिर उससे बातें करने लगी। उसने उसके पुत्र की प्रशंसा की, तो स्त्री की आंखें चमक उठीं। तब वह स्त्री अपने पुत्र के बारे में बताने लगी। शादी के छह महीने बाद ही उसकी कोख हरी हो गयी थी। उसकी सास को पता लगा था, तो उसने उससे घर के सारे काम छुड़ा लिये थे। पति को भी पता लगा था, तो उसे वह बच्चा सचमुच साकार हो गया प्रतीत हुआ था, जिसे वह अपनी कल्पना में देखा करता था। "मेरे पति जब भी किसी बच्चे को देखते या किसी बच्चे के बारे में बात होती, तो कहते कि हर बच्चा एक क्राइस्ट है। और हर मां मरियम है।...पता नहीं, उन्हें क्राइस्ट से इतना लगाव क्यों था। आज भी वैसा ही लगाव है। मैं उन्हें कहा करती हूं—कि पिछले जन्म में वे जरूर ईसाई रहे होंगे।...

शारदा ने सोचा, 'कल सुबह एक क्राइस्ट मर जायेगा और उसके साथ एक मरियम भी मर जायेगी।'

"उन्हीं दिनों पति ने मुझे एक किताब लाकर दी थी।" स्त्री कह रही थी, "जिसमें बच्चे ही बच्चे थे। बहुत सुन्दर और स्वस्थ बच्चे। मैं उन बच्चों को देखती, तो उन सबमें से एक बच्चा मेरे सामने उभरा करता। बहुत ही सुन्दर और स्वस्थ बच्चा। उस बच्चे में मैं अपना चेहरा भी देखती, और अपने पति का चेहरा भी। किसी स्त्री के लिए अपने पहले बच्चे का अनुभव बड़ा विचित्र होता है।"

शारदा उसकी बातें सुन रही थी, पर उसकी ओर देख नहीं रही थी। वह सामने की खिड़की की ओर देख रही थी। उसे लग रहा था, जैसे वह खिड़की रोशनी का एक चौरस टुकड़ा हो। उसके एक कोने में किसी पौधे की टहनी लहरा रही थी। शारदा स्त्री की बातें सुनती हुई सोचती भी जा रही थी। वह एक बच्चे के बारे में सोच रही थी, दो आंखों के बारे में सोच रही थी, किसी डर के बारे में सोच रही थी। आखिर कुछ देर के बाद उसने स्त्री की ओर नज़र मोड़ी, जो बता रही थी कि कैसे सबसे पहले उसके दिल में ममता का जन्म हुआ था। "जैसे किसी पौधे पर फूल खिलता हो, फल लगता हो। कहते हैं कि पेड़-पौधे भी फूलों के सपने देखते हैं। अगर बच्चे न हों, तो स्त्रियां बांझ बन जायें।"

शारदा ने सोचा, 'हां, जब किसी कोख में क्राइस्ट मर जाता है, तो वह कोख बांझ बन जाती है।'

"बहन को मैं पहला बच्चा नहीं दे सकी।" स्त्री ने फिर अपनी बहन की बात शुरू कर दी थी, "भला कोई मां अपना पहला बच्चा कैसे दे सकती है? उसके साथ उसके वे अहसास जुड़े होते हैं, जो उसने पहले कभी महसूस नहीं किये होते। हां, दूसरे बच्चों की बात कुछ और है। यद्यपि...

'क्या मैं भी अपना बच्चा किसी को दे सकती हूं?' शारदा ने मन में कहा। कभी ऐसा मौका आये, तो क्या दे सकूंगी? पर शायद ऐसा मौका न आये। कभी भी न आये। तभी उसे एक उपन्यास का खयाल आया। युद्ध के दिनों में एक जर्मन सिपाही किसी फ्रांसीसी लड़की से बलात्कार करता है। वह लड़की गर्भवती हो जाती है। उसके माता-पिता को पता लगता है, तो वे गर्भपात कराना चाहते हैं। पर उस लड़की का अपने होने वाले बच्चे से कुछ ऐसा मोह हो जाता है कि वह माता-पिता का कहना नहीं मानती। आखिर माता-पिता उसे जहर दे देते हैं। लड़की तो मौत के मुंह में से बच जाती है, पर उसकी खोख में का बच्चा मर जाता है। फिर, काफी समय बाद लड़की का विवाह हो जाता है। पर वह कभी बच्चे का मुंह नहीं देख सकती।

शारदा को फिर अपने मुंह में बकबका-सा स्वाद महसूस हुआ। उस स्वाद में एक कड़वा स्वाद भी था। शारदा उसे थूकना चाहती थी, पर उसमें उठकर थूकने की हिम्मत नहीं थी। एक बार उसके सामने सुनील आया और उसने सोचा, भला सुनील आया क्यों नहीं? एक चक्कर लगा जाता, तो क्या था? अब शायद सुबह ही आये। आपरेशन के समय ही आये। अगर न भी आये, तो क्या है! पर शायद रात को आये। रात को कैसे आयेगा? वैसे, रात को क्या कर रहा होगा? शायद इस शहर की सैर कर रहा हो। वह रात को नहीं आयेगा। न भी आये, तो क्या है! न ही आये। आये, न आये, क्या फर्क पड़ता है!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शारदा के मुंह का कड़वा स्वाद और ज्यादा कड़वा बन गया था। पर उसने उठकर थूका नहीं और उसी तरह लेटी रही। आखिर वह कड़वा स्वाद धीरे-धीरे दूर होने लगा। अब बकबका-स्वाद ही रह गया था। आखिर वह भी दूर होने लगा। पर शारदा का थूकने को दिल नहीं कर रहा था। एक बार फिर उसका ध्यान सुनील की ओर गया। पर उसका चेहरा उसके सामने साकार न हो सका। उसकी जगह सामने दो आंखें उभरीं। वे उस क्लर्क कड़के की आंखें थीं। शारदा कुछ देर उनकी ओर देखती रही। वे आंखें भी उसकी ओर देख रही थीं। शारदा के मन में आया, कि उठकर उन्हें चूम ले। पर वह लेटी रही। 'अब मैं इन आंखों को कैसे चूम सकूंगी?' उसने मन में कहा। तभी उसे लगा, वे आंखें जैसे कह रही थीं, –'तुम कभी भी हमें चूम सकती हो। कभी भी चूम सकती हो।'

रात काफी हो गयी थी। कमरे की बत्तियां बुझ गयी थीं। अब वहां एक छोटे-से बल्ब का ही मद्धिम-सा प्रकाश था। सभी चारपाइयों पर मच्छरदानियां लगा दी गयीं थी। एक चुप थी कमरे में। शारदा ने अपनी मच्छरदानी नहीं लगवायी थी। वह खुलेपन का अहसास चाहती थी। उसे डर-सा लग रहा था। साथ ही, घुटन-सी भी महसूस हो रही थी। रात जैसे चल नहीं रही थी और एक ही जगह पर रुकी हुई थी। शारदा को लगा, रात जैसे खिड़की के बाहर सड़क पर बिजली के खंभे के साथ लगकर खड़ी थी। फिर, उसे लगा, जैसे वह खुद वहां खड़ी थी। हां, एक बार वह इसी तरह बस-स्टैंड के पास बिजली के खंभे से लगकर खड़ी सुनील की प्रतीक्षा कर रही थी। सुनील नहीं आया था। नियत समय से बीस मिनट ऊपर हो गये थे। शारदा बार-बार सड़क की ओर देख रही थी। एक मौके पर उसने देखा था कि उस सड़क के मोड़ पर उस क्लर्क लड़के की आंखें उसे देख रही थीं। शारदा को उन पर तरस आया था। फिर, उन्हें चूमने को उसका दिल चाहा था। तभी सुनील आ गया था और शारदा उसके साथ कार में बैठकर चली गयी थी। जाते समय उसे लगा था कि दो आंखें अभी भी उसे देख रही थीं।

क्या खंभे के पास खड़ी रात भी किसी की प्रतीक्षा कर रही होंगी? शारदा ने सोचा और चाहा कि उठकर खंभे के पास जाये और रात से पूछे, तुम्हारा वह कौन है, जो अभी तक भी आया नहीं है? आखिर तुम कब तक प्रतीक्षा करती रहोगी? कई बार मेरे साथ भी ऐसे हुआ है कि मैं प्रतीक्षा करती रही और सुनील नहीं आया। कभी शक भी होता था कि कोई और भी सुनील की प्रतीक्षा कर रहा था, और वह वहां चला गया था। कई बार उसकी आंखें यह बताती थीं। कई बार उसकी बातें यह बताती थीं और कई बार उसका प्यार।

नींद में शारदा ने कई टूटे हुए सपने देखे। एक सपने में वह लोरी की धुन गुनगुना रही थी, और एक टहनी पर बैठी दो आंखें झूल रही थीं।...एक ओर सपने में उसे अपना पेट बहुत बड़ा गड्ढा महसूस हुआ और उसमें अन्धेरा-ही-अन्धेरा था।...एक सपने में वह धरती में घुटनों तक गड़ी हुई थी और सुनील उसके पास से अपनी कार में गुजर गया था।

शारदा ने उठकर नीचे पड़े पीकदान में थूका। उसके मुंह में फिर कड़वा स्वाद भर गया था।

शारदा लेटी नहीं। वह घुटनों के गिर्द बांहें लपेटकर बैठ गयी और खिड़की में से बाहर देखने लगी। देखते हुए उसे उकताहट होने लगी। सड़क के उस पार धरती का छोटा-सा टुकड़ा उसे बहुत वीरान लगा। उसमें कुछ भी उगा हुआ नहीं था। 'यह खेत भी उस स्त्री की तरह है।' शारदा ने सोचा, 'जिसकी कोख वीरान हो गयी हो। कितना वीरान लगता है! इसे भी दौरे पड़ते होंगे, जैसे उस स्त्री की बहन को पड़ा करते थे। अगर उसका पति उसके पहले बच्चे का स्वागत करता, तो उसे दौरे न पड़ते। न ही उसे बहन का बच्चा लेना पड़ता। भला बहन बच्चा न देती तो? तो उसका सारा जीवन इस खेत की तरह वीरान हो जाता। क्या पता, मैं भी हमेशा के लिए वीरान हो जाऊं। डाक्टर ने इस बारे में इशारा भी किया था। पर सुनील नहीं माना था। भला अगर मैं सारी उम्र के लिए बांझ हो जाऊं, तो क्या सुनील मुझे फिर भी स्वीकार करेगा? अब भी वह पूरी तरह स्वीकार कहां कर रहा है। शादी के लिए मान ही नहीं रहा। यह कैसा परिवर्तन आता जा रहा है उसमें! आखिर शादी के लिए क्यों नहीं मान रहा? जैसे वह कोई खेल-खेल रहा हो। हां, खेल ही तो खेल रहा है। एक बार उसने कहा था, "मेरे लिए तो यह पूरा जीवन ही एक खेल है। एक जुआ।" भला जीवन जुआ भी हो सकता है? वैसे मैंने भी तो जीवन के साथ जुआ ही खेला है। सुनील के साथ स्वयं को दांव पर लगा दिया है। पर अब आगे क्या होगा? कहीं लूटी न जाऊं। सब कुछ गंवा न बैठूं।

शारदा का मन घबराने लगा। उसके मन का डर बढ़ने लगा। उससे बैठा न गया। वह लेट गयी। एक बार उसे लगा, जैसे रात सामने खेत में घूम रही थी। कुछ देर के बाद उसकी आंखें बन्द होने लगीं।

नींद में शारदा ने कई टूटे हुए सपने देखे। एक सपने में वह लोरी की धुन गुनगुना रही थी, और एक टहनी पर बैठी दो आंखें झूल रही थीं।...एक ओर सपने में उसे अपना पेट बहुत बड़ा गड्ढा महसूस हुआ और उसमें अन्धेरा-ही-अन्धेरा था।...एक और सपने में वह धरती में घुटनों तक गड़ी हुई थी और सुनील उसके पास से अपनी कार में गुजर गया था। आगे जाकर वह कार एक पेड़ से टकरायी थी और उसमें से दो आंखें निकलकर सड़क के मोड़ पर खड़ी हो गयी थीं।...

शारदा की नींद टूट गयी। उसने आंखें मलकर खिड़की में से बाहर देखा और फिर कमरे में नजर दौड़ाई। कमरे से उसे डर लगने लगा। उसे लगा, वह कमरा जैसे उसके सपने में का अन्धेरा गड्ढा हो। वह उठकर बैठ गयी। उसकी सांस घुटने लगी। उसने खिड़की में से बाहर देखा और उन दो आंखों को जैसे ढूंढना चाहा, जो सपने में वहां दिखायी दी थीं। जरा ध्यान से देखने पर वे आंखें सचमुच दिखाई दीं। तभी शारदा ने वहां सुनील का चेहरा देखना चाहा। पर वह दिखाई न दिया। सामने बस वे दो आंखें ही दिखाई दे रही थीं और उसकी ओर एकटक निहार रही थीं। शारदा भी उन्हें देर तक एकटक देखती रही। इस बार उसे उन पर तरस नहीं आया। बल्कि उसे खुद पर तरस आया और उसने चाहा कि इस बार तो उन आंखों को चूम ही ले।

वह चारपाई से उतरी और धीरे-धीरे कदम रखती हुई कमरे से बाहर निकली। अस्पताल के बाहर के दरवाजे के पास एक नर्स फर्श पर बिस्तर बिछाकर सोई हुई थी। शारदा उससे बचती हुई आहिस्ता-से दरवाजा खोल कर बाहर निकली। फिर, सड़क पर पहुंचकर उसने देखा कि वे आंखें अभी भी उसे देख रही थीं। वह उनकी ओर बढ़ी। तभी उन आंखों ने जैसे कहा, 'इस पराये शहर में नहीं, आओ अपने शहर में चलें।'

"चलो।" शारदा ने होंठों में कहा।

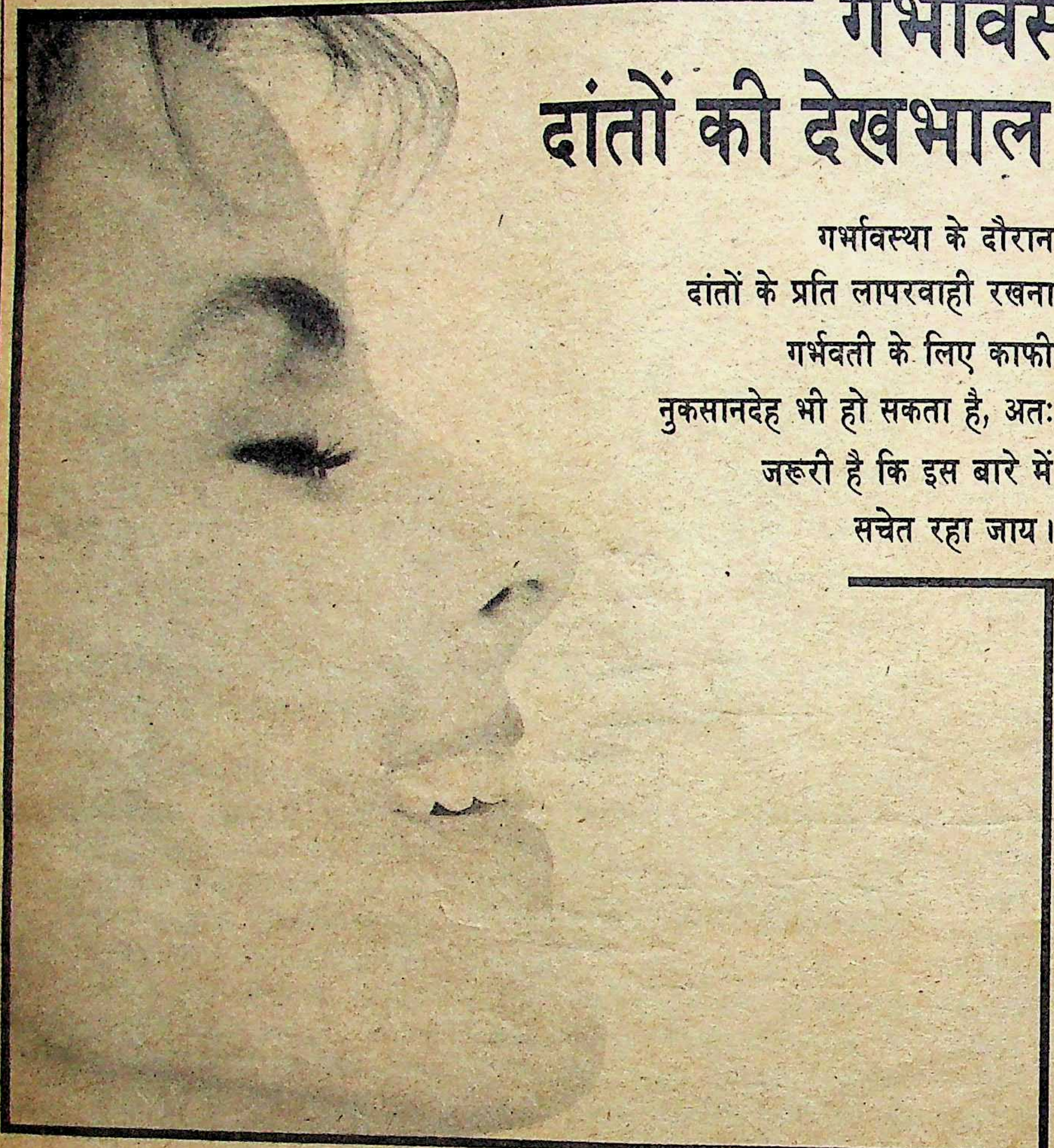
वे आंखें चल पड़ीं, तो शारदा उनके पीछे चल दी। वह स्टेशन की ओर जा रही थी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भावस्था के दौरान दांतों की देखभाल

गर्भावस्था के दौरान दांतों के प्रति लापरवाही रखना गर्भवती के लिए काफी नुकसानदेह भी हो सकता है, अतः जरूरी है कि इस बारे में सचेत रहा जाय।



गर्भावस्था के दौरान दांतों की सुरक्षा के प्रति विशेष ध्यान देना बहुत आवश्यक है। बुजुर्ग महिलाओं का भी कहना है, कि स्त्री हर बच्चे के लिए अपना एक दांत गंवाती है। पर अगर गर्भवती महिला शुरू से ही दांतों के प्रति लापरवाही नहीं बरते, तो अनेक प्रकार की परेशानियों से बच सकती है।

गर्भवती महिला को इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए, कि उसके दांतों में किसी भी प्रकार की बीमारी न हो। अगर दांत में कीड़ा लगा हो, अथवा पायरिया हो तो उसे तुरन्त दंत-चिकित्सक के पास जाना चाहिए। अक्सर ही महिलायें गर्भकाल में डॉक्टर के पास तो जाती हैं, पर दांतों की देखभाल की ओर से वह लापरवाह ही रहती हैं। अधिकांश महिलाओं को यह मालूम ही नहीं रहता कि खराब या रोगग्रस्त दांतों का क्या दुष्प्रभाव हो सकता है या वे इस ओर ध्यान देने की जरूरत ही नहीं समझतीं। यही नासमझी गंभीर रोग का रूप धारण कर सकती है। कई महिलाओं को प्रसव के बाद प्रसूति ज्वर हो जाता है। अधिकतर महिलाओं में यह ज्वर बाहर से हुए किसी इन्फेक्शन के कारण होता है। पर अगर इन्फेक्शन का स्रोत जैसे सड़ा अथवा खराब दांत पहले से ही हो, तो दांत के माध्यम से इन्फेक्शन बड़ी ही आसानी से गर्भाशय तक पहुंच सकता है।

इसके अलावा गर्भावस्था के समय बहुत-सी महिलाओं को उलटियां होती हैं। उलटी होते समय पेट से हाइड्रोक्लोरिक एसिड उलटी के साथ बाहर आ जाता है। यह दांतों से सारा कैल्शियम निकाल लेता है। दांत कमजोर पड़ जाते हैं। इससे बचने के लिए एक चाय के चम्मच बेकिंग सोडे को आधा गिलास पानी में डालकर कुल्ला करना चाहिए। दांतों को स्वस्थ तथा मजबूत रखने के लिए गर्भवती को नियमित रूप से कैल्शियम लेना चाहिए। इसके अलावा गर्भस्थ शिशु को भी कैल्शियम की आवश्यकता होती है। गर्भ बड़ी तेजी से विकसित होता है। गर्भवती महिला यदि अतिरिक्त मात्रा में कैल्शियम नहीं लेगी, तो गर्भस्थ शिशु अपनी जरूरत पूरी करनें के लिए उसकी हड्डियों से कैल्शियम खींचेगा। कैल्शियम मसूढ़ों की हड्डियों से भी निकलेगा। परिणाम यह होगा कि दांत कमजोर पड़ जायेंगे।

कई महिलाएं इन दिनों खट्टा ज्यादा खाती हैं, तो कुछ मीठा ही पसंद करती हैं। कई गर्भवती महिलायें आलस के कारण दांत ठीक से साफ नहीं करती हैं। यह ठीक नहीं है। दांतों की सफाई की ओर नियमित रूप से ध्यान देना जरूरी है। दांत की तकलीफ होने पर गर्भवती को तुरन्त ही डॉक्टर के पास जाना चाहिए। कीड़ा लगा दांत तुड़वाना हो अथवा भरवाना हो, तो देर नहीं करनी चाहिए, क्योंकि प्रसव के बाद कुछ समय तक तो वैसे भी कहीं नहीं जा पायेंगी।

अगर दंत-चिकित्सक दांत का एक्सरे करवाने को कहें, तो घबड़ाना नहीं चाहिए। दांत का एक्सरे गर्भ को किसी भी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाता है। दांत के एक्सरे की किरणें बहुत महीन होती हैं तथा केवल दांत पर ही पड़ती हैं। चिकित्सक को अगर मालूम हो कि महिला गर्भवती है, तो वह स्वयं ही विशेष सावधानी बरतते हुए उसके पेट के सामने धातु का बना विशेष एप्रेन रख देगा।

सबसे अच्छा तो यह है कि इन सबके लिए गर्भवती को बीच गर्भावस्था में (अर्थात बीच के तीन माह) जाना चाहिए। यही वह समय है, जब वह दांत की चिकित्सा करते समय दिये जाने वाले लोकल एनेस्थीसिया को बगैर किसी खतरे के ले सकती हैं। चौथे महीने से ही गर्भवती को फ्लोराइड युक्त नमक लेना शुरू कर देना चाहिए। इससे बच्चे के दांत मजबूत बनेंगे। दांतों को स्वस्थ तथा मजबूत रखने के लिए गर्भवती स्त्री को दूध, हरी पत्तेदार सब्जी, गेहूं की रोटी तथा खट्टे फलों का सेवन करना चाहिए।

— मनोरमा स्पेशल सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मौज-मजे से छुट्टियां बितायें : तकलीफें दूर भगायें

छुट्टी मनाने गया हर व्यक्ति एकदम ठीक-ठाक रहे, इसके लिए हम पेश कर रहे हैं कुछ सुझाव, जो आपके बड़े काम आएंगे।

पिछली छुट्टियों में पारिवारिक दोस्तों का पूरा-का-पूरा गैंग भ्रमण पर एक साथ गया था। उन खूबसूरत दिनों की याद आज भी ताजा है और उन्हीं यादों के साथ ज़िक्र आता है इनका भी। "बेचारे मोहन भाई तो पूरी छुट्टी भर लंगड़ाते रहे। नये जूते ने जो काट लिया था।"

"खन्ना लोगों की चुनिया को पेचिश ऐसी हुई कि पूछो मत।"

"सरला को लू लग गई सो अलग।"

शुक्र है कि हममें से ज्यादातर लोग सही सलामत रहे और लौटे भी। सबसे बड़ी उम्र के चरन अंकल और सबसे छोटी एक साल की डिम्पी एकदम ठीक-ठाक रहे। पर हम तो यह चाहेंगे कि छुट्टी मनाने गया हर शख्स एकदम ठीक-ठाक रहे और इसके लिए हम पेश कर रहे हैं छुट्टी में सही-सलामत रहने की यह गाइड, जो आपके बड़े काम आयेगी। हम मौसम की तो जिम्मेदारी नहीं लेते कि कब बदल जाये, लेकिन इतना जरूर कहेंगे कि इन निर्देशों पर चलती रहेंगी, तो छुट्टियां हंसी-खुशी से गुजरेंगी। तकलीफ और गम पास न फटकेंगे।

एलर्जी: बाहर निकलकर, स्थान व मौसम के बदलाव के कारण सबसे पहले इस मुसीबत का सामना करना पड़ता है। यदि आपको किसी चीज का रिएक्शन हो जाता है, सांस लेने, सूंघने या छूने से एलर्जी हो जाती है तो बेहतर यही होगा कि डॉक्टर से सलाह कर कोई गोली जैसे एन्टीहिस्टेमाइन इत्यादि लेकर ही जायें। पर इन गोलियों को लेने से कुछ शिथिलता-सी या नींद-सी आती है, तो इनके बाद थोड़ी देर आराम करना जरूरी है। यदि शरीर पर चकत्ते या दाने के रूप में एलर्जी हो जाये तो कैलामाइन लोशन लगायें और फिर ठण्डे पानी से नहायें तो खुजली या जलन दूर होगी।

छाया : आशीष चटर्जी

छाले: चलते-चलते पैर में छाले पड़ सकते हैं और सही देखभाल न होने से ये फूटकर घाव बन सकते हैं। इन परेशानी से बचने के लिए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सबसे पहले इस बात का ध्यान रखें कि नये जूते पहनकर सैर-सपाटे को न जायें। जूतों को पहले पहनकर पैरों को उनकी आदत डाल लेने दें, तभी उन्हें सफर में ले जायें। रगड़ते-रगड़ते कहीं की चमड़ी सख्त हो जाये, तो छाला बन जाने का इंतजार न करें, बल्कि वहां प्लास्टर लगा लें। यदि छाला पड़ भी जाये, तो उसे जानबूझकर न फोड़ें, बल्कि उस पर साफ पट्टी बांधें। यदि उसे फोड़े बगैर काम न चले, तो एक सूई को आंच पर रखकर एकदम गर्म कर लें, फिर ठण्डा करके छाले में दो-तीन जगह चुभोकर भीतर का पानी रूई पर

छाया: सुनील राय

निकालें। और साफ करके तुरन्त उसे साफ, सूखी पट्टी से ढंक दें। जब सूख जाये तभी पट्टी हटायें।

चक्कर आना: कार, पानी का जहाज, हवाई जहाज या कभी-कभी ट्रेन से सफर करने में चक्कर आ सकते हैं और उलटियां भी हो सकती हैं। इसके लिए विशेष गोलियां आती हैं, उन्हें ले सकते हैं। लेकिन यदि आप कार चला रही हैं या आपके पति, तो उन गोलियां को लेकर तुरन्त यात्रा प्रारंभ न करें। चक्कर से बचने के लिए हवा वाले स्थान पर बैठें यानी खिड़की के पास और सफर से पहले गरिष्ठ भोजन न खायें। सामने क्षितिज की ओर देखते रहने से भी चक्कर से बचा जा सकता है। बच्चों को भी सिखायें कि वे कार में बैठकर इधर-उधर न झांकें, बल्कि सामने देखें और गर्दन सीधी रखें। बच्चे कुछ खेल खेलें, तो भी उनका ध्यान भटका रहेगा। साथ में पानी व नीबू अवश्य रखें। एक फ्लालेन के टुकड़े को पानी में भिगोकर और निचोड़कर पॉलीथीन में रखने से उलटी के बाद सफाई का काम आसानी से होगा।

लू: इससे बचने का हर संभव प्रयास करें। बाहर निकलें, तो छाता लेकर या सिर ढंककर। पानी पीकर ही बाहर निकलें। लू लग ही जाये, तो शरीर को हर संभव ठण्डा रखने का प्रयास करें। पूरे शरीर को ठण्डे पानी से स्पंज करें या रोगी को पानी के टब में बैठायें। पंखा चला दें। डॉक्टर को अवश्य बुलायें। 'हीट एक्जाशन' हो जाये तो पानी खूब पियें और अतिरिक्त नमक का सेवन करें। इसके लिए नमक की गोलियां बाजार में मिलती हैं, उनका प्रयोग करें। छोटे बच्चों को लू लग जाये, तो उनको डीहाइड्रेशन का खतरा भी रहता है। ऐसे में डॉक्टर को फौरन दिखायें।

घमौरियां: अधिक धूप में देर तक बाहर घूमने से घमौरियां हो जाती हैं। इसके लिए उचित होगा कि सिन्थेटिक कपड़ों के बजाय सूती कपड़े पहनें जायें। घमौरियां निकलने पर अधिक धूप में न निकलें। ठण्डे पानी से नहायें व इसके लिए विशेष पाउडर आते हैं, उनका छिड़काव करें। कैलामाइन लोशन से भी आराम मिलेगा।

चोट-खरोंच: खरोंच या चोट लग जाने पर उसे एण्टीसेप्टिक लोशन से धोयें और सुखा लें। यदि धूल लगने का खतरा हो तभी पट्टी बांधें, नहीं तो खुला छोड़ दें। खुली हवा से खरोंच व मामूली चोट जल्दी अच्छी होती है। यदि चलते-चलते या खेलते-कूदते हलकी मोच आ जाये, तो इस अंग को आराम देना जरूरी है। इलास्टिक बैंडेज से भी उस स्थान को सहारा दिया जा सकता है। यदि सूजन हो, तो ठण्डी सिकाई करें। यदि जोड़ पर चोट है तो क्रेप बैंडेज से बांधें।

नकसीर फूटना: सिर को पीछे लटकाने वाला पुराना तरीका नकसीर रोकने के लिए गलत उपचार है। नकसीर फूटने पर किसी [illegible] पर सिर झुका कर बैठें और नाक के आगे के सिरे को एक-दो मिनट दबा लें। इस समय मुंह से सांस लें। इस तरह ५ से १० मिनट में खून बंद हो जायेगा। इसके बाद भी छींकने का या नाक साफ करने का प्रयास न करें, बल्कि रक्त को जमने दें। यदि नाक से खून चोट के कारण बहे तो डॉक्टर को दिखायें।

आंखों की देखभाल: सफर में धूप का चश्मा जरूर लगायें। आंख में कुछ गिर जाये, तो ऊपरी पलक को निचली पलक पर ले आयें, तो आंख साफ हो जायेगी। यदि ज्यादा कष्ट हो तो डॉक्टर को दिखायें।

दांत का दर्द: पेनकिलर खायें और कैविटी होने पर लौंग का तेल कैविटी में लगायें। लेकिन दंत-चिकित्सक को अवश्य दिखायें। मसूढ़ों में से खून आने लगे तो ब्रश करने के बाद नमक मिले पानी से कुल्ला करें।

उलटी: गंदे खाने व पानी से उलटियां आ सकती हैं, इसलिये इनसे दूर रहें। उलटी यदि कुछ देर तक ही आये तो दवा की जरूरत नहीं, बस पानी और फलों का रस लें। छोटे बच्चों को उलटी आये तो डॉक्टर को अवश्य दिखायें। बाहर के खाने में विशेष सावधानी बरतें। फल छील व धोकर ही खायें।

कीड़े के काटने पर: बर्र के काटने पर सिरके व नीबू के रस के मिश्रण को उस स्थान पर लगायें तो आराम मिलेगा। मधुमक्खी के काटने पर उसके डंक को साफ नाखून या किसी चपटी चीज से निकाल कर उस स्थान को पानी की धार के नीचे रखें और उस पर कैलामाइन लोशन लगायें।

मच्छर के काटने पर: स्प्रिट या कोई क्रीम लगायें।

नींद: सफर में व भ्रमण के दौरान भी भरपूर नींद लीजिए। गर्मी के मौसम में हर व्यक्ति को अलग-अलग सोना चाहिए। चाहे तो दिन में भी थोड़ा सो सकती हैं। इससे पिछली घुमाई की थकान मिटेगी व अगली सैर के लिए ताजा हो जायेंगी।

—मनोरमा सेल

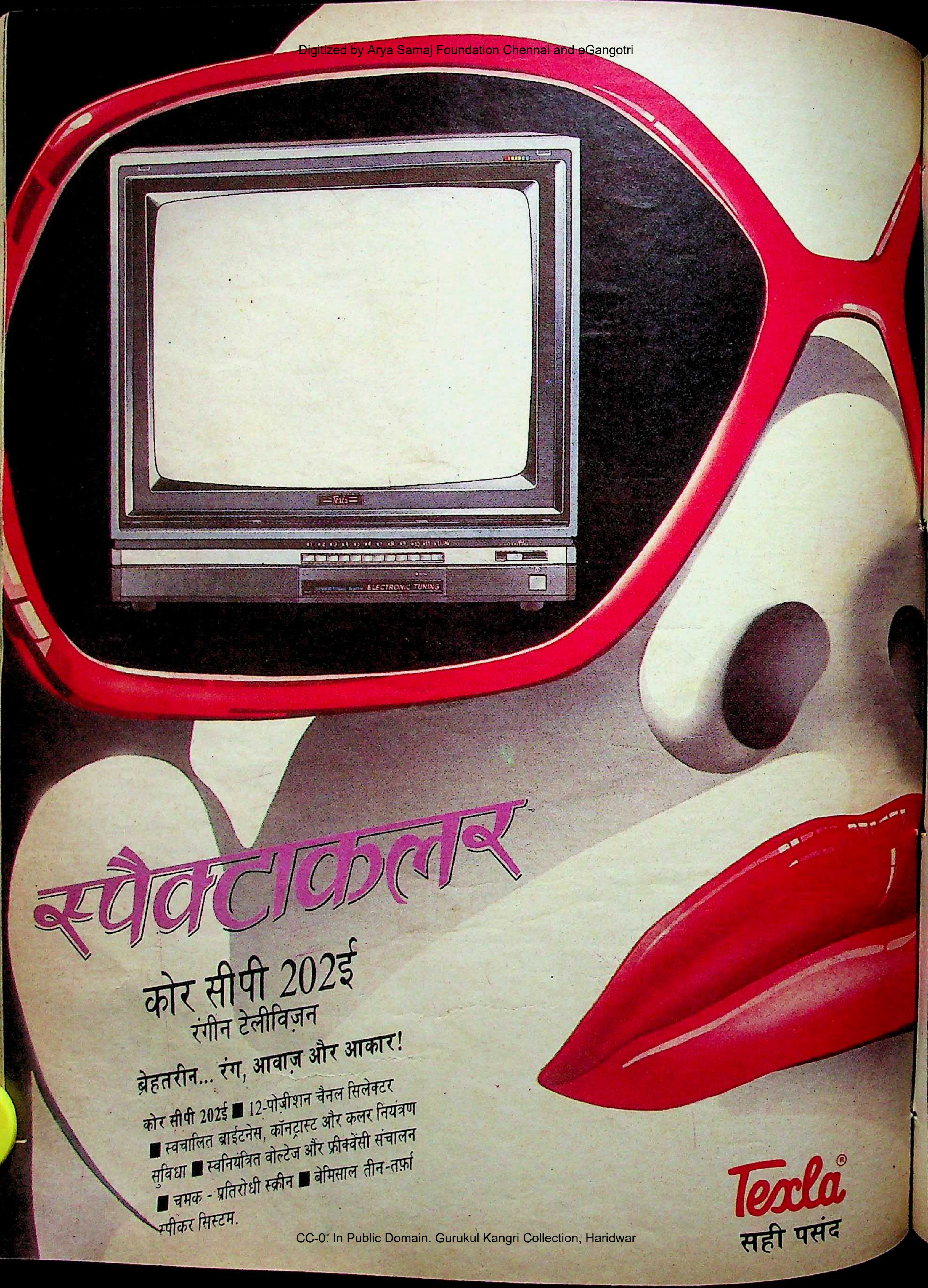
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को एक-दो
मुंह से सांस
नट में खूत
वाद भी
करने का
को जमने
के कारण
र्ं।
: सफर में
। आंख में
पलक को
तो आंख
यादा कष्ट
।
लर खायें
का तेल
कन दंत-
दिखायें।
तो ब्रश
पानी से
पानी से
लिये इनसे
र तक ही
नहीं, बस
लें। छोटे
क्टर को
खाने में
छील व
: बर्र के
के रस के
गाये तो
के काटने
खून या
कर उस
के नीचे
लोशन
: स्प्रिट
मण के
ए। गर्मी
अलग-
दिन में
पिछली
अगली
गी।

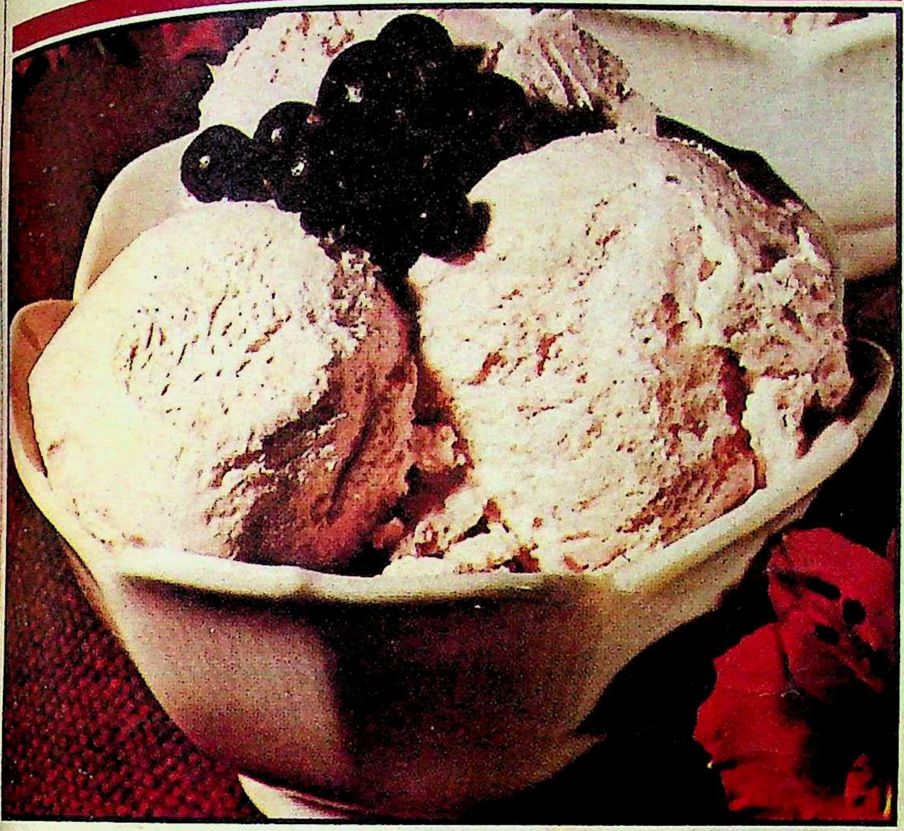
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



मौसम गर्म है तो क्या....

मौसम गर्म है तो क्या हुआ, आपको तरावट पहुंचाने के लिए ठंडे और स्वादिष्ट व्यंजन जो हैं। बनाइये और सपरिवार इनका आनंद लीजिए।

मैलनेड

सामग्री : छिले व बीज निकाले हुए खरबूजे ४५० ग्राम, चीनी २ बड़े चम्मच, सोडावाटर २-१/२ कप, नीबू २।

विधि : छिले हुए खरबूजों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब एक चौड़े मुंह के बर्तन पर बड़ी छलनी

छाया : बी०एन० तन्खा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

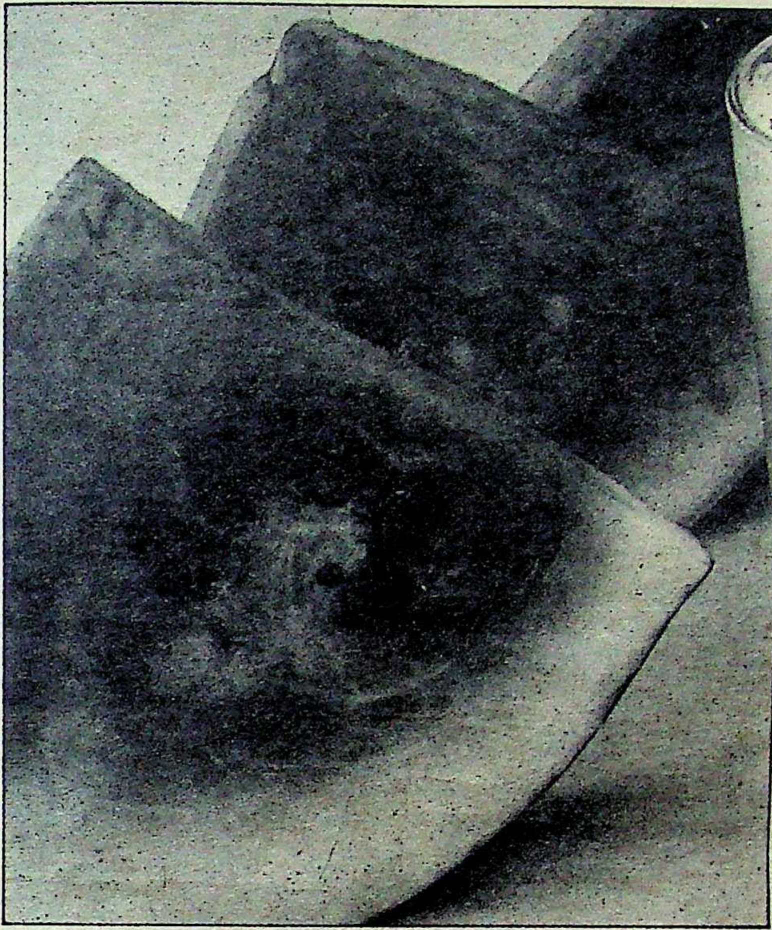
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रखकर खरबूजे के टुकड़ों को दबा-दबाकर प्यूरी बना लें। खरबूजे के इस मसले हुए गूदे को एक बड़े जग में रख लें।

नीबू को हलका-सा खुरच लें व काटकर उनका रस निकाल लें। नीबू के छिलकों को पतली-पतली कतरनों में काट लें। अब एक छोटे सॉसपैन में नीबू का रस, छिलकों की कतरनें और चीनी एकसाथ मिला दें और सॉसपैन को हलकी आंच पर रखकर, जूस व चीनी को चम्मच से हिलाएं। जब चीनी पूरी तरह से घुल जाए तो बर्तन को आंच से उतार लें। ठण्डा होने पर नीबू के इस मिश्रण को गूदे वाले जग में छान लें और अच्छी तरह से मिला लें।

अब इस सारे मिश्रण में सोडा-वाटर भी अच्छी तरह से मिला दें। जग को फ्रिज में रख दें, जिससे कि मैलनेड खूब ठण्डा हो जाए। जब आप मैलनेड सर्व करना चाहें, तभी उसे फ्रिज से निकालें।



सोरबेट खरबूजा

सामग्री: हरा खरबूजा एक मध्यम आकार का, चीनी एक बड़ा चम्मच, जेलेटिन दो चम्मच, नीबू का रस दो छोटे चम्मच, एक चुटकी नमक, थोड़ी सी कुचली बर्फ, एक बड़ा चम्मच क्रीम (ऐच्छिक)।

विधि: खरबूजे के टुकड़े काटकर उन्हें लिक्विडाइजर में तरल बना लें या कुचलकर सूप छानने की छलनी में से दबाकर छानें और तरल बना लें। अब एक कप पानी को हलका गुनगुना गरम करें। उसमें जेलेटिन डालकर मिला दें। जब जेलेटिन घुल जाए तो चीनी मिला लें व इस मिश्रण को खरबूजे में, नीबू के रस, नमक व क्रीम के साथ खूब फेंटकर मिला लें। गिलासों में डालकर फ्रिज में रख दें। सर्व करने से पहले पुनः एक बार कांटे से मिश्रण को मिला लें। कुचली बर्फ के साथ सर्व करें।

खरबूजा-अंगूर कप

सामग्री: खरबूजे ३ मध्यम आकार के, चीनी ३ बड़े चम्मच, सादी क्रीम ३ कप, अंगूर २५० ग्राम, वनीला एसेंस १/२ छोटा चम्मच।

विधि: तीनों खरबूजों को बीच से दो-दो भागों में काट लें। बीज निकाल दें। अब खरबूजे के गूदे की छोटी-छोटी गोलियां स्कूपर की सहायता से निकाल लें। खरबूजे के छिलके को करीब १/२ इंच मोटा छोड़कर बाकी का सारा गूदा इसी तरह गोलियों के रूप में काट-काट कर अलग कर लें। अंगूरों को भली प्रकार से धो लें।

अब क्रीम को एक बर्तन में लेकर उसमें वनीला एसेंस व चीनी डालकर अच्छी तरह से मिला दें। खरबूजे के कटोरे नुमा भागों में थोड़े-थोड़े अंगूर व खरबूजे के गूदे की गोलियों को आधी दूर तक भरकर उस पर इतनी क्रीम डालें कि अंगूर व खरबूजे की गोलियां अच्छी तरह से ढंक जाएं। अब बाकी के बचे अंगूर व खरबूजे की गोलियों को क्रीम के ऊपर बिखेर दें व उनके ऊपर बीचोंबीच थोड़ी-थोड़ी क्रीम फिर से डाल दें। अब फल व क्रीम भरे इन कटोरों को रेफ्रिजिरेटर में ठण्डा होने के लिए रख दें।

पार्टी बाउल

सामग्री: तरबूज १, छोटा खरबूजा १, संतरे ३, चकोतरा १, नमक व पिसी काली मिर्च स्वादानुसार।

सामग्री सजाने के लिए: पुदीने की पत्तियां २०-२५, नीबू २।

विधि: तरबूज को भली प्रकार धो लें। उसके टॉप को एक मोटी स्लाइस के रूप में काटकर अलग कर दें। तरबूज के कटे हुए किनारे को कंगूरेदार शेप में काट लें। खरबूजे को बीच से दो भागों में काट लें। तरबूज व खरबूज के अंदर से, स्कूपर की सहायता से बीज निकाल दें और दोनों फलों के गूदे से छोटी-छोटी गोलियां जैसी काट लें।

संतरों और चकोतरे को छील लें और इनके गूदे पर चिपके सफेद रेशों को साफ कर लें। दोनों फलों के गूदे की ऊपरी झिल्ली व बीजों को अलग करते हुए गूदे को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

अब सारे फलों की गोलियों और टुकड़ों को मिलाकर उसमें नमक व पिसी काली मिर्च अच्छी तरह मिला दें। एक बड़े चम्मच की सहायता से तरबूज के खोखले हिस्से में भर दें। ऊपर से पुदीने की पत्तियों और नीबू की स्लाइसेज से सजा दें।

—मनोरमा की रसोई से

खरबूजे का अचार

सामग्री: १ किलो समान आकार के छोटे खरबूजे, ४०० ग्राम कच्चे आम, १/२ किलो सरसों का तेल, २०० ग्राम पिसी राई, १०० ग्राम पिसी सौंफ, १०० ग्राम पिसी लाल मिर्च, १०० ग्राम पिसी हल्दी, हींग अंदाज से, १०० ग्राम नमक।

विधि: खरबूजों को साफ पानी से धोकर, कपड़े से पोंछ लीजिए। अब खरबूजों को तेज चाकू से ऊपर की तरफ से इस प्रकार काटें, कि वह ढक्कन के आकार का कट कर निकल जाए। खरबूजों से बीज निकालकर अलग कर दें।

आम छीलकर कद्दूकस में कस लें। तेल गरम करके ठण्डा कर लें। सारे मसालों में आम के लच्छे तथा नमक मिलाकर थोड़ा सा ठण्डा किया हुआ तेल डालकर सान लें। अब इस तैयार मसाले को खरबूजों के भीतर भर दें। मजबूती से ढक्कन लगाकर टूथपिक लगा दें। खरबूजों को साफ मर्तबान में भरकर, ऊपर से तेल डाल दें। एक सप्ताह तक धूप में रखें।

—श्रीमती रमा पान्डे

ग्रेप आइसक्रीम

सामग्री: दूध ६ कप, चीनी ३ कप, वनीला एसेंस २ छोटे चम्मच, लाल अंगूर २५० ग्राम, सादी क्रीम चार कप।

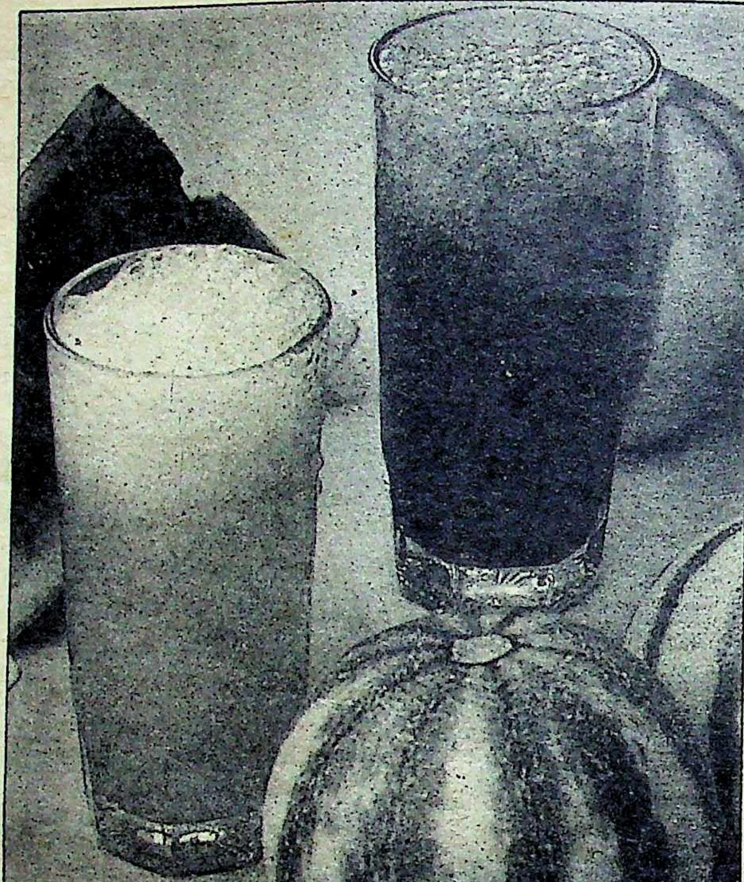
विधि: दूध को १० मिनट तक उबालें। इसके बाद दूध में चीनी डालकर फिर १० मिनट तक उबालें। दूध को आंच से उतारकर ठण्डा कर लें। अब इसमें क्रीम और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वनीला एसेंस मिलाएं। लगभग ५० ग्राम लाल अंगूरों का रस निकाल लें और क्रीम मिले दूध में डालकर इस मिश्रण को चम्मच से अच्छी तरह हिलाएं। केक टिन में मिश्रण डालकर टिन को एल्युमिनियम फॉयल से ढंककर फ्रीजर में रख दें। जब आइसक्रीम थोड़ी-थोड़ी जमने लगे तो इसे फ्रीजर से निकाल कर अच्छी तरह फेंट दें और दोबारा केक टिन में भरकर एल्युमिनियम फॉयल से ढंककर जमने के लिए फ्रीजर में रख दें।

सर्व करने के लिए स्कूपर की सहायता से आइसक्रीम बोल्स में आइसक्रीम निकालें और लाल अंगूर ऊपर से सजाकर पेश करें।



रेनबो क्रीम

सामग्री: वनीला आइसक्रीम ब्रिक ५०० ग्राम की, १/२ पैकेट ऑरेंज जेली, १/२ पैकेट स्ट्रॉबेरी जेली, १ कप गाढ़ी क्रीम (फ्रिज में रख के जमा लें) टूटी फ्रूटी चेरी थोड़ी सी।

विधि: जेली के पैकेट पर दिये निर्देशों के अनुसार जेली अलग-अलग जमा लें। सर्व करना हो तो क्रीम को फेंट लें। अब लम्बे गिलासों में पहले जेली के छोटे-छोटे टुकड़े डालें, फिर थोड़ी आइसक्रीम डालें, फिर एक दूसरे पैकेट की जेली के टुकड़े डालें। पुनः आइसक्रीम डालें। ऊपर से फेंटी क्रीम एक छोटा चम्मच डाल दें व चेरी टूटी-फ्रूटी से सजाकर तुरन्त पेश करें।

आइसक्रीम सैंडविच

सामग्री: दो फ्लेवर की आइसक्रीम ब्रिक २५० ग्राम प्रति फ्लेवर (घर में जमा लें या बाजार में से लें), ५०० ग्राम के सारे केक के स्लाइस (घर में बनाएं या बाजार से लें), गाढ़ी ग्रीम दो कप—हलकी चीनी मिलाकर फ्रिज में रखकर और जमा लें। जैम (कोई भी फ्लेवर मिक्स फ्रूट हो तो अच्छा है) ४ बड़े चम्मच, कुचले अखरोट तीन बड़े चम्मच।

विधि: सर्व करने से पहले क्रीम फेंट लें। जैम दो बड़े चम्मच गरम पानी मिला के रख लें। अब केक की स्लाइस पर आइसक्रीम की एक पतली स्लाइस काट कर लगा दें, फिर केक की एक स्लाइस लगाएं ऊपर से जैम छिड़क दें सबसे ऊपर क्रीम लगा दें। ऊपर से कुचले अखरोट बुरक के तुरन्त पेश करें। इस तरह अलग-अलग फ्लेवर की सैंडविच बना लें।

चॉकोनट बॉल्स

सामग्री: खूब जमी हुई ५०० ग्राम वनीला आइसक्रीम (बाजार से भी ले सकती हैं) चॉकलेट बार दो, मूंगफली भुनी दरदरी कुटी हुई।

विधि: चॉकलेट बार को कद्दूकस में कस लें। प्लेट में फैला लें। भुनी मूंगफली को भी उसी के साथ फैला लें। सर्व करने के समय स्कूपर से आइसक्रीम बॉल्स निकालें, उसे चॉकलेट व मूंगफली पर डालकर रोल करें व आइसक्रीम कप्स में डालकर आइसक्रीम वेफर्स के साथ पेश करें।

ऑरेंज क्रिस्टल पुडिंग

सामग्री: एक कप दूध, १/२ कप चीनी, ३ अण्डों की जर्दी (हलकी फिंटी हुई), २ बड़े चम्मच कार्नफ्लॉर, एक बड़ा चम्मच मक्खन (पिघला हुआ), एक कप संतरे का रस, २ बड़े चम्मच पके संतरे के छिलके कसे हुए, ४ स्लाइस सादा केक (लम्बे और पतले चौकोर टुकड़ों में कटे हुए), ३ अण्डों की सफेदी (खूब अच्छी तरह फिंटी हुई) एक कप ताजा क्रीम, (फिंटी हुई) एक संतरे का गूदा।

विधि: एक पैन में हलकी चिकनाई लगा लीजिए। इसमें कटे स्लाइसों की आधी मात्रा फैला दीजिए। दूध में चीनी मिला लीजिए। गर्म पानी के बर्तन में ऊपर दूध के बर्तन को रखकर, चीनी को घुला लीजिए। अलग से संतरे के रस, अण्डे की जर्दी और कसे छिलकों को मिला लीजिए। इस मिश्रण को चीनी मिले कुनकुने दूध में पिघले मक्खन और कार्नफ्लॉर के साथ धीरे-धीरे करके मिलाइए। तैयार हुए मिश्रण को एक मोल्ड में डालकर फिर पैन को हलके उबलते पानी के ऊपर रखकर मिश्रण को इतनी देर पकने दीजिए कि मिश्रण इतना गाढ़ा हो जाये, कि चम्मच पर ठहरा रहे। अब मिश्रण को उतारकर, उसमें अण्डे की फिंटी सफेदी को मिला दीजिए। इस मिश्रण का आधा भाग पैन में रखे केक के टुकड़ों पर फैला दीजिए। अब बाकी बचाये हुए केक के टुकड़ों को मिश्रण पर फैला दीजिए। सबसे ऊपर अण्डे का बचा हुआ मिश्रण फैला दीजिए। मोल्ड को फ्रीजर में सेट करने को रख दीजिए। जब मिश्रण सेट हो जाये तो मोल्ड को फ्रीजर से निकालकर एक प्लेट में रख लीजिए। फिंटी क्रीम व संतरे के गूदे से सजा कर ठण्डा-ठण्डा सर्व कीजिए।

मैंगो क्रीम मोल्ड

सामग्री: बढ़िया पके आम ६, जेलेटिन एक बड़ा चम्मच, सादी ताजी क्रीम २०० ग्राम, पिसी हुई चीनी २ बड़े चम्मच, १/२ बड़ा चम्मच चीनी अलग से।

विधि: ४ आमों का गाढ़ा रस निकालकर छान लें। रस में १०० ग्राम क्रीम मिला लें। दो बड़े चम्मच पानी को हलका गरम करें। उसमें चीनी मिलाकर घोल लें। फिर जेलेटिन को मिलाकर जेलेटिन भली-भांति गला लें। बाकी एक आम के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। आम के टुकड़ों को भी रस के मिश्रण में मिला दें। अब एक जेली जमानेवाले सांचे में मिश्रण को डाल दें और फ्रिज में जमने के लिए रख दें। सर्व करते समय बाकी क्रीम को खूब फेंट लें। चीनी मिला लें। आम के स्लाइस काट लें। जेली के सांचे को जिसमें मिश्रण जमा हुआ है गरम पानी में कुछ सेकेंड रखकर प्लेट पर उलट करके रख दें। सांचे में जमी हुई मैंगो क्रीम मोल्ड निकल आएगी। मोल्ड के चारों तरफ क्रीम से व आम की स्लाइसों से सजाकर पेश करें।

—मनोरमा की रसोई से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य - समस्या

प्रश्न: एरोबिक डांसिग किसे कहते हैं, कृपया इसके विषय में कुछ जानकारी दें।

उत्तर: शरीर को चुस्त व एकदम फिट रखने के लिए एरोबिक डांसिग एक बहुत ही प्रभावकारी व्यायाम है, बशर्ते कि यह सही ढंग से किया जाये। इस व्यायाम की यह विशेषता है कि इसमें मनोरंजन का भी भरपूर मौका है। इसमें संगीत की धुनों पर शरीर को मनचाहे ढंग से लहराया, हिलाया जाता है या झूमा जाता है। इस व्यायाम में शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलने से शरीर फुर्तीला रहता है, रक्तसंचार बढ़ता है, जिससे सारे शरीर में सही ढंग से रक्त पहुंचकर, शरीर को लाभ पहुंचाता है। लगभग छह सप्ताह तक एरोबिक करने व खाने पर नियंत्रण रखने से शरीर की अनावश्यक चर्बी छंट जाती है और त्वचा में भी निखार आता है। इस विषय में एक सावधानी बरतें कि यदि आप ३० से ऊपर की हैं तो डाक्टर की सलाह लेकर ही उसे शुरू करें।

प्रश्न: मेरी त्वचा कुछ पीलापन लिए है। मैं गोरी तो हूं लेकिन स्वास्थ्य का गुलाबीपन नहीं है। कृपया बतायें कि मुझे किस रंग की लिपस्टिक लगानी चाहिए।

उत्तर: आप गुलाबी या शोख लाल रंग या मैरून शेड की लिपस्टिक लगायें। हां, फाउंडेशन हलकी गुलाबी आभा वाला लगायें और ब्लशर भी। इनके व सही लिपस्टिक के प्रयोग से चेहरे का पीलापन कम नजर आयेगा। स्वास्थ्य की लालिमा के लिए पौष्टिक भोजन पर ध्यान दें।

प्रश्न: मेरे होंठ हमेशा सूखे-से रहते हैं। होंठों को चिकना बनाने के लिए क्या करूं?

उत्तर: भोजन में प्रोटीन व सही मात्रा में चिकनाई लें। इनकी सही मात्रा क्या हो इसकी सलाह डॉक्टर से लें। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन होंठों पर भी सोते समय कोल्डक्रीम लगायें। वैसलीन भी ठीक रहेगी। नहाकर जैसे पूरे चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगाती हैं तो होंठों पर भी लगायें। लिपस्टिक लगाने से पहले भी होंठों पर इनमें से किसी भी चिकनाई का एक हलका 'टच' दें। होंठों पर भी चिकनाई युक्त मास्क लगायें। सर्दियों में इनका विशेष ध्यान रखें।

प्रश्न: लगाया हुआ पर्फ्यूम दिन भर महकता रहे इसके लिए क्या करूं?

उत्तर: कानों के पीछे, गर्दन पर, कलाइयों और कुहनियों के भीतरी हिस्सों पर पर्फ्यूम लगाने से वो देर तक महकेगा। इन 'पल्स पॉइन्ट' के अतिरिक्त सफेद फलालैन के एक छोटे से टुकड़े पर पर्फ्यूम डालकर उसे ब्रा के अन्दर रख लें। इस तरह शरीर की गर्माई पाकर पर्फ्यूम देर तक बनी रहती है।

प्रश्न: मेरी आंखें गहरी धंसी-सी हैं। मेकअप द्वारा क्या इन्हें सुंदर ढंग से उभरा हुआ दिखाया जा सकता है?

उत्तर: ऊपरी पपोटों पर अपने सामान्य फ़ाउंडेशन से हलके रंग का फाउंडेशन लगाकर उसे अच्छी तरह 'ब्लैंड' कर लें। धंसी आंखों पर शेडो न लगायें। हां, पलकों को 'लैश कर्लर' से ऊपर की ओर कर्ल करके मस्कारा लगाने से भी आंखें कुछ उभरी व खुली लगेंगी। धंसी आंखों में गहरा काजल न लगायें। केवल ऊपर नीचे की पलकों पर मस्कारा ही लगायें और वह भी एक या दो कोट।

प्रश्न: मेरी त्वचा तैलीय है। कृपया इसकी सफाई और निखार के लिए कोई मास्क बतायें।

उत्तर: एक छोटा खीरा लेकर उसे कस लें। उसमें दो छोटे चम्मच पाउडर दूध मिलायें साथ में एक अण्डे की सफेदी भी। सब चीजों को मिलाकर लेप बनाकर, चेहरे पर लगायें। पन्द्रह मिनट बाद पानी से धो लें।

प्रश्न: मैं एक हाउस वाइफ हूं। घर का कामकाज करते-करते हाथ एकदम रूखे हो गये हैं। कृपया कोई कारगर घरेलू नुस्खा बतायें, जिससे हाथ साफ भी रहें व मुलायम भी।

उत्तर: एक नीबू के रस में कुछ बूंदें यू॰डी॰ कोलोन डालें और एक बड़ा चम्मच दरदरी चीनी। इस मिश्रण को दोनों हथेलियों से इतना रगड़ें कि चीनी के दाने घुल जायें। इसी मिश्रण को पूरे हाथों पर मलें और अंत में पानी से धो डालें।

प्रश्न: चेहरे की मालिश कैसे करूं। कृपया हर भाग की मालिश का तरीका बतायें।

उत्तर: सबसे पहले गर्दन की मालिश करें, क्योंकि यह भी चेहरे का ही एक भाग कहलायेगा और इसकी ओर से लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। गर्दन के निचले हिस्से से ऊपर की ओर ठोड़ी तक हथेलियों से मालिश करें। इसे बारह बार करें। अब दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसाकर निचले सिरे से ठोड़ी तक बारह बार गर्दन की मालिश करें। अब हाथों के पिछले हिस्से से पांच बार गर्दन की ऊपर से नीचे मालिश करें। अब ठोड़ी से लेकर ऊपर की ओर चेहरे की मालिश शुरू करें। होंठों के चारों ओर दूसरी और तीसरी उंगली के गुदगुदे पोर से गोल-गोल मालिश करें। इसी तरह होंठों की भी मालिश करें। नाक पर पहली उंगली से गोल-गोल मालिश करें। उंगलियों से हलका थपथपाते हुए गालों पर मालिश करें, इससे रक्तसंचार बढ़ेगा। आंखों के चारोंओर भी कोमलता से गोल-गोल मालिश करें। पहली उंगलियों से ऊपर व बाहर की ओर माथे की मालिश करें। अंत में उंगलियों के पोरों से पूरे चेहरे को थपथपाते हुए मालिश को पूरा करें। मालिश के लिए कोई अच्छी क्रीम या तेल ले सकती हैं।

प्रश्न: कृपया 'वैक्सिंग' करने के लिए कोई घरेलू नुस्खा बनाना बताएं।

उत्तर: २५० ग्राम चीनी लेकर उसमें छः बड़े नीबुओं का रस निचोड़ लें। धीमी आंच पर इस मिश्रण को चढ़ा दें और चलाती रहें। जब यह चिपचिपा और भूरा-सा हो जाये तो आंच पर से उतारकर कुछ ठण्डा होने पर इसमें एक बड़ा चम्मच ग्लिसरीन मिला लें। इस मिश्रण को एक हवाबंद बोतल में रखकर आगे भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इस्तेमाल ऐसे करें—एक चपटी छुरी या 'स्पैटुला' से इस मिश्रण को बालों पर लगायें। उस स्थान पर साफ कपड़े की एक पट्टी रखकर मजबूती से दबायें। पट्टी के एक सिरे को मजबूती से पकड़कर एक ही झटके में बालों के उगने की विपरीत दिशा में खींचें। पट्टी के साथ बाल भी निकल आयेंगे। पट्टी बालों से भर जाये तो दूसरी पट्टी का प्रयोग करें। अंत में त्वचा पर कैलेमाइन लोशन अवश्य लगायें। इससे चिटकन या चुनचुनाहट दूर हो जायेगी।

प्रश्न: मेरे चेहरे पर 'वाइट हेड्स' हैं क्या इन्हें घर पर ही साफ किया जा सकता है? कृपया कोई उपाय बतायें।

उत्तर: किसी अच्छे नहाने के साबुन का थोड़ा झाग बनायें। उसमें एक चम्मच बारीक नमक डालें। इस मिश्रण को वाइट हेड पर मलें और अंत में ठण्डे पानी से धो डालें। प्रतिदिन करने पर जल्दी ही 'वाइट हेड' ढीले पड़ जायेंगे और हलके से दबाने पर निकल जाएंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रस्तुत स्तंभ में मनोरमा की पाठिकाओं द्वारा भेजी गयी कुछ विशिष्ट व्यंजन विधियां दी जा रही हैं। आप भी इस स्तंभ के लिए व्यंजन विधियां भेजें, पर इस बात का ध्यान रखें कि वे बहुत सामान्य न हों, उनमें नवीनता अवश्य हो। साथ में अपना पासपोर्ट आकार का चित्र भी भेजें।

लाल-हरी मटर कोफ्ता करी

सामग्री कोफ्तों के लिए: हरी मटर के दाने २५० ग्राम, उबला आलू एक, बेसन २ छोटे चम्मच, महीन कतरा प्याज एक, पिसा लहसुन २ छोटे चम्मच, पिसा अदरक एक छोटा चम्मच, हरी मिर्च ५-६, स्वादानुसार नमक, तलने के लिए आवश्यकतानुसार तेल।

ग्रेवी के लिए: एक महीन कतरा हुआ प्याज, एक पिसा हुआ

प्याज, पिसा लहसुन ६ कली, पिसा अदरक एक छोटा चम्मच, जीरा एक छोटा चम्मच, पिसी धनिया एक छोटा चम्मच, पिसी हल्दी एक छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च एक छोटा चम्मच, पके टमाटर का गाढ़ा रस २ कप, हरी धनिया, नमक अन्दाज से, तेजपत्ता, तेल या घी १/२ बड़ा चम्मच, मलाई एक बड़ा चम्मच।

विधि: हरी मटर को महीन पीस लें। इसमें उबला आलू मसलकर मिलाएं। फिर बेसन, महीन कतरा प्याज, पिसा लहसुन, अदरक, कतरी हुई हरी मिर्च और अन्दाज से नमक मिलायें। मिश्रण से छोटी लोइयां बनाकर चपटे आकार के कोफ्ते बनायें और गर्म तेल में अच्छी तरह सेंक लें। अधिक तेल में न तलें, वरना कोफ्ते टूट जायेंगे।

लाल ग्रेवी बनाने के लिए तेल गर्म करके तेजपत्ता डाल दें। फिर कतरा हुआ प्याज गुलाबी होने तक भूनें। अब पिसा लहसुन प्याज, अदरक, जीरा, धनिया, लाल मिर्च और हल्दी डालकर भूनें। जब मसाला तेल छोड़ने लगे, तो टमाटर का रस डाल दें। स्वादानुसार नमक डालें। टमाटर के रस से कच्चापन निकल जाए तो तैयार रखे कोफ्ते व पिसी हरी धनिया डाल दें और उतार लें। फिर गरम-गरम परोसें।

—स्वप्ना सिन्हा

ऑरेंज खीर

सामग्री: मीठे सन्तरों का रस २०० ग्राम, दूध १/२ लिटर, सूजी २५ ग्राम, घी एक बड़ा चम्मच, चीनी १२५ ग्राम, बादाम, किशमिश, इलायची आदि आवश्यकतानुसार।

विधि: पहले दूध को पतीले में डालकर उबाल लें और गाढ़ा कर लें। फ्राईपैन में थोड़ा घी डालकर बादाम की गिरी को भून लें। किशमिश को साफ करके पानी में फुला लें। दूसरे पतीले में सन्तरों का रस डालकर उसमें चीनी मिलाकर आंच पर चढ़ाएं। पतीला कलई किया होना चाहिए। सन्तरे का रस जब आंच पर खदकने लगे, तो उसे उतार लें। अब एक पतीले में थोड़ा घी डालकर सूजी को उसमें भूनें। जब सूजी में लाली आ जाये तो सन्तरों का खौला हुआ रस उसमें थोड़ा-थोड़ा डालकर चलाती जाएं। इस प्रकार सारा रस डाल दें और चलाते हुए उसे पकाएं, जब पतीले में खदक उठने लगे, तो दूध भी थोड़ा-थोड़ा डालते हुए चम्मच से चलाते हुए पकाएं और सारा दूध खपा दें। फिर ढंककर हलकी आंच पर पकाएं। जब दूध गाढ़ा हो जाए, तो नीचे उतारकर उसमें किशमिश तथा बादाम की गिरी मिला दें। ठण्डा होने पर गुलाबजल छिड़ककर सर्व करें।

—माला राज

वेजिटेबिल बन

सामग्री: मैदा ५०० ग्राम, ताजा यीस्ट (खमीर) एक चाय का चम्मच, रिफाइण्ड ऑयल २ बड़े चम्मच, दूध १-१/२ कप, नमक एक छोटा चम्मच, बारीक कटी सब्जियां एक कटोरी (बीन्स, गाजर, आलू, शिमला मिर्च) पिसी चीनी २ बड़े चम्मच।

विधि: दूध में यीस्ट एवं पिसी चीनी मिलाकर किसी अन्धेरी जगह में रखें। आधा घण्टा में यह फूलकर दुगुना हो जाएगा।

अब कटी हुई सब्जियां नमक, तेल एक साथ मिलाकर यीस्ट मिले दूध से गूंध लें। रोटी के आटे से थोड़ा नरम गूंधें। इसे फिर अन्धेरी जगह में ढंककर रख दें। एक घण्टे में यह फूलकर दुगुना हो जाएगा।

एक चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में इस गूंधे मैदे के छोटे-छोटे पेड़े बनाकर रखें। लगभग २४ पेड़े बनेंगे। इन्हें लगभग आधा घण्टा तक ऐसे ही रखा रहने दें।

२५-३० मिनट ओवन को गरम करें। उसके बाद ट्रे अन्दर रखें। लाल होने पर निकाल कर हर बन पर थोड़ा तेल चुपड़ दें। इससे बन चमकदार हो जाएंगे।

—किरन केजरीवाल

बिना अण्डे का तिरंगा केक

सामग्री: एक कटोरी दूध, एक कटोरी मलाई, १/२ कटोरी दूध पाउडर, एक कटोरी पिसी शक्कर,

१-१/२ कटोरी मैदा, १/२ कटोरी कार्नफ्लार, एक छोटा चम्मच मीठा सोडा, ४ चम्मच कटा मेवा, १/२ कटोरी कसा नारियल, खानेवाला हरा, लाल, पीला—तीनों रंग आधा-आधा चम्मच, १/२ चम्मच वेनीला एसेंस, ४ बूंद रोज एसेंस, चुटकी भर नमक, थोड़ा-सा मक्खन।

विधि: मलाई को थोड़ा फेंटे फिर पिसी शक्कर मिलाकर हलका होने तक खूब फेटें। मैदे और कार्नफ्लोर में मीठा सोडा मिलाकर छान लें। फिर शक्कर व मलाई के मिश्रण में दूध, दूध पाउडर, नमक, दोनों एसेंस, कटा मेवा, कसा नारियल और मैदा, कार्नफ्लोर व सोडे का मिश्रण डालकर अच्छी तरह फेंट लें। अब इस मिश्रण के तीन भाग करें। एक भाग में हरा रंग, एक भाग में लाल रंग तथा एक भाग में पीला रंग मिलाकर अलग-अलग रख लें। केक टिन को मक्खन से चिकना कर लें। एक-एक करके गोलाई में सब रंगों का मिश्रण डालें। बीच में पीला रंग डालें। फिर केक टिन को ओवन में रखकर २०० डिग्री सेंटीग्रेट पर ४५ मिनट तक बेक करें।

—श्रीमती दुर्गा यादव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: पूरी तरह से अन्दरूनी परीक्षण करवाने का क्या अर्थ है? मुझे डॉक्टर ने पूर्ण परीक्षण करवाने को कहा है, क्योंकि मैं गर्भवती नहीं हो पा रही हूं। लेकिन मुझे डर लग रहा है। क्या इस सबमें बहुत खर्च आएगा? क्या यह जरूरी है?

उत्तर: जी हां, यदि गर्भवती न हो पाने के कारण का पता लगाना है तो पूर्ण परीक्षण कराना जरूरी होता है। परीक्षण आसान ही होते हैं और यदि सरकारी अस्पताल में कराएं तो कुछ भी खर्च नहीं होता। प्राइवेट क्लिनिक में करवाने पर कुछ खर्च अवश्य आएगा, लेकिन इतना ज्यादा नहीं, कि आप को परेशानी हो। मुख्य बात यह है इन परीक्षणों के बगैर इलाज मुमकिन नहीं। परीक्षण के लिए डॉक्टर रक्त की जांच, डी० एण्ड सी० ट्यूब टेस्ट करवाएंगे, जिससे गर्भाशय की व ट्यूब की अन्दरूनी हालत का पता चल जाएगा। पति के वीर्य की जांच व रक्त-परीक्षण भी आवश्यक होगा। आप चिंता न करें और डॉक्टर की राय पर चलें।

प्रश्न: किसी कारणवश मैंने मासिक की तिथि डॉक्टर की राय के बाद गोलियां लेकर कुछ दिन आगे बढ़ा दी थी। प्रतिदिन एक गोली ली। उसके बाद तो मासिक हो गया, लेकिन फिर अगले महीने से मासिक अनियमित हो गया। मैं कुछ मोटी भी होती जा रही हूं व स्राव अनियमित होने के साथ-साथ कम भी हो रहा है। क्या ये सब परेशानियां उस समय मासिक की तिथि बढ़ाने के कारण ही हो रही हैं?

उत्तर: आप अपने को दोष न दें। केवल चार-पांच गोलियां खा लेने से इतनी सारी तकलीफें नहीं हो सकतीं। यह एक संयोग की ही बात लगती है, कि उसी समय से मासिक अनियमित हो रहा है। मोटापा बढ़ने के अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे—जीवनचर्या में फर्क आने के साथ जरूरत से अधिक भोजन लेना, या फिर किसी परेशानी के कारण अधिक खाना आदि। हो सकता है मोटापा घटाने से ही मासिक नियमित हो जाए। यदि नहीं होता है तो डॉक्टर से हारमोन चिकित्सा के बारे में परामर्श लें। तब तक पौष्टिक, लेकिन वसारहित भोजन लें और व्यायाम करें।

प्रश्न: मेरी उम्र तीस वर्ष है। शादी को आठ वर्ष हो गये हैं। एक बार गर्भवती हुई थी, किन्तु किन्हीं कारणोंवश गर्भसमापन करा देना पड़ा। अब तीन साल से मैं संतान के लिए तरस रही हूं। डॉक्टर का कहना है कि अब ओव्यूलेशन ही नहीं हो रहा है। इसके लिए उन्होंने दवा भी दी, लेकिन कोई फायदा न हुआ। ट्यूब ठीक हैं। मैं क्या करूं?

उत्तर: आप इतनी निराश न हों। यदि ट्यूब ठीक हैं, और एक बार आप गर्भवती हो चुकी हैं तो आशा की जा सकती है कि पुनः आप गर्भवती होंगी। ओव्यूलेशन की क्रिया को सामान्य करने के लिए हारमोन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी एक ही कोर्स से काम नहीं चलता है और दुबारा फिर कोर्स लेना पड़ता है। आप दुबारा डॉक्टर से मिलें और दुबारा एक कोर्स और लें। इस बीच अपने पति से भी अनुरोध करें कि वे अपना परीक्षण करा लें।

प्रश्न: मैं बीस वर्षीया युवती हूं। मेरा मासिक अभी तक शुरू नहीं हुआ है। मेरे माता-पिता मेरी शादी कर देना चाहता हैं। सब कहते है शादी होने पर सब ठीक हो जाएगा। लेकिन मैं डरती हूं। मासिक न होने से मैं अपने को पूर्ण रूप से औरत महसूस नहीं करती और शादी के बाद ससुरालों को यह बात मालूम हुई तो मुझे बहुत दुःख सहना पड़ेगा। मैं क्या करूं, कुछ राय दें।

उत्तर: आपकी चिंता मैं समझ सकती हूं। मासिक शादी के बाद अपने आप किसी भी तरह शुरू नहीं हो जाएगा। यह तो अपने को भुलावा देना है। मासिक यदि सही उम्र में शुरू न हो तो डॉक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए। उसका इलाज करना चाहिए। आपकी बीस वर्ष की उम्र में भी मासिक नहीं हो रहा है तो अवश्य कोई अन्दरूनी गड़बड़ी है। आप अविलम्ब किसी कुशल महिला डॉक्टर से परामर्श लें व फिर उनकी राय के अनुसार चलें।

प्रश्न: मैंने कई पत्रिकाओं में इधर पढ़ा है, कि किसी विशेष समय व विशेष ढंग से यदि पति-पत्नी संभोग करें तो बेटा अवश्य पैदा होता है। क्या इन बातों में वास्तव में कोई तथ्य है?

उत्तर: जी हां, लोग इस किस्म के प्रयोग तो कर रहे हैं और दावा करते हैं कि उनके प्रयोग काफी हद तक सफल हुए हैं। लेकिन, जहां तक हम डॉक्टरों की जानकारी है, हम बेटा या बेटी होना महज एक संयोग ही मानते हैं। उस संयोग को किसी क्रिया से बांधा नहीं जा सकता। बेटी हो या बेटा, महत्वपूर्ण यह है कि बच्चा स्वस्थ होना चाहिए।

प्रश्न: पहले बच्चे के बाद ही स्तनों में कुछ ढीलापन आ गया था। अब दूसरे के बाद से मैं महसूस कर रही हूं कि एक स्तन छोटा हो गया है। बड़ी घबराहट हो रही है। यह किसी रोग का लक्षण तो नहीं?

उत्तर: आप चिंता न करें। अक्सर महिलाएं बच्चे को स्तनपान कराते समय एक ही स्तन का अधिक प्रयोग करती हैं जिससे उस स्तन का आकार कुछ बड़ा हो जाता है और दूसरा स्तन छोटा लगने लगता है। इस बात का ध्यान रखते हुए दोनों स्तनों से बराबर स्तनपान कराना चाहिए। नहीं, यह किसी भी रोग का लक्षण नहीं है। बच्चे का स्तनपान जब समाप्त हो जाए तो स्तन में कड़ापन लाने के व्यायाम करें, थोड़े दिनों में दोनों स्तन बराबर लगने लगेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

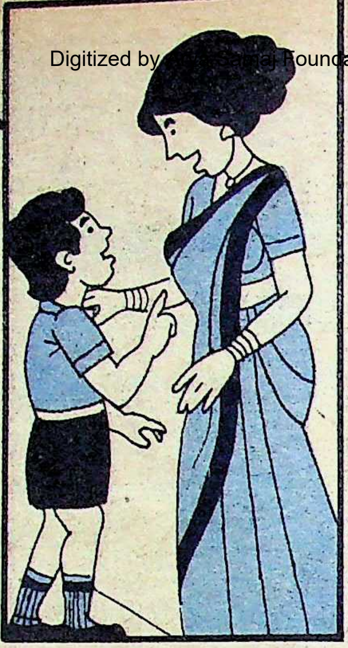
नन्हे बातूनी

दाल गलना

उस दिन हंसी-मजाक के दौरान मेरे पतिदेव के एक मित्र ने कहा, "भाभी जी, आज आप की दाल गलने वाली नहीं।"

पास बैठी मेरी नन्ही बिटिया तुरन्त बोली, "अंकल, मम्मी ने आज कुकर में दाल पकने के लिए चढ़ाई ही नहीं है, सिर्फ सब्जी-रोटी ही बनाएंगी।"

—आकांक्षा



आज की लड़कियां

एक दिन मैं बैठी अपनी सास से बात कर रही थी। मेरी सास बोलीं, "आज कल की लड़कियां तो यह भी नहीं जानतीं कि सुई किस काम आती है ?"

बगल में ही बैठी मेरी सात वर्षीया लड़की तुरन्त बोली, "दादी मां यह तो मैं बता सकती हूं। सुई रेकार्ड प्लेयर बजाने के काम आती है।"

—हरपाल कौर

मुश्किल कार्यक्रम

बच्चों में चर्चा का विषय था, "टीवी का सबसे मुश्किल कार्यक्रम कौन सा है ?"

इस पर मेरे सात वर्षीय पुत्र मनीष ने कहा, "पाक-शास्त्र वाला, क्योंकि विधि बताने वाले के मुंह में बराबर पानी आते रहने से बोलने में बहुत परेशानी होती है।"

—प्रमोद कुमार शर्मा

दिल बनाम मुंह

किसी बात पर उस दिन मैंने अपने एक मित्र से कहा, "सच, मैं यह बात दिल से बोल रहा हूं।"

यह सुनते ही मेरी बेटी निवेदिता तपाक से बोली, "पापा, क्यों झूठ बोल रहे हैं ? आप तो मुंह से बोल रहे हैं ?"

—सुभाष लखेड़ा

बाल सुलभ जिज्ञासा

उस दिन मेरे छह वर्षीय भतीजे ने अपनी मां से बड़े भोले स्वर में पूछा, "मां, मेरे पैदा होने से पहले तो तुमने मुझे कभी देखा ही नहीं होगा।"

"नहीं बेटे।" उन्होंने जवाब दिया।

"तब फिर तुमने मुझे पहचाना कैसे ?" उसने बड़े आश्चर्य से पूछा।

—रश्मि बंसल

तकलीफ

उस दिन डाक्टर ने मेरी छोटी बेटी के कान का परीक्षण करते हुए पूछा, "जब कोई तुम्हें बुलाता है, या बोलता है, तो उसे सुनने में क्या तुम्हें तकलीफ होती है।"

"नहीं डाक्टर अंकल, सिर्फ उसी वक्त तकलीफ होती है जब मैं अपनी गुड़िया के साथ खेलती हूं और मम्मी पढ़ने के लिए कहती है ?"

—मनोरमा सिंह

इस स्तंभ हेतु आप भी नन्हे-मुन्नों के मुख से कही गयी कोई मीठी बात अथवा रोचक प्रसंग संपादकीय पते पर भेजिए। सभी प्रकाशित प्रसंगों पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

इस पक्ष की उलझन

जब पड़ोसी का रेडियो/ टी० वी० पढ़ने न दे

उलझन : आपकी परीक्षाएं निकट हैं। आप रात में जब भी पढ़ती हैं, पड़ोसी का रेडियो/टी०वी० इतनी जोरों से चलता रहता है कि आपके पढ़ने में बहुत व्यवधान पड़ता है। आप चिंतित हैं कि पड़ोसी से कैसे कहें ?

समाधान : आप नि:संकोच पड़ोसी के घर जाकर बता दें कि आपकी परीक्षाएं जल्दी ही होनेवाली हैं और वे अपना रेडियो/टी०वी० धीमे वॉल्यूम पर चलाएं। यदि मिलने में झिझक हो तो एक पत्र द्वारा उनसे अनुरोध करें। इस बात से आपके पड़ोसी से संबंध बिगड़ भी जाते हैं तो यह सोचिये कि आपका कैरियर पड़ोस-धर्म से बड़ा है।

—सोनल बारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अरसे बाद मिले दोस्त से युवक ने कहा, "मैंने अपना सर्वस्व 'कला' को समर्पित कर दिया है, अब तो जीऊंगा भी उसी के लिए।"

दोस्त ने मजाक किया, "अरे, वही 'कला', जो तुम्हारे पड़ोस में रहती थी?"

○ एक फिल्म अभिनेता ने अपनी पत्नी को ट्रंककॉल किया, "भई, मुन्ने की परीक्षा का रिजल्ट क्या रहा?"

"इस बार फिर 'रिटेक'।" पत्नी ने उत्तर दिया।

○ कई दिनों से टिके हुए मेहमान ने मेजबान से कहा, "दाने-दाने पर खानेवाले का नाम लिखा होता है।"

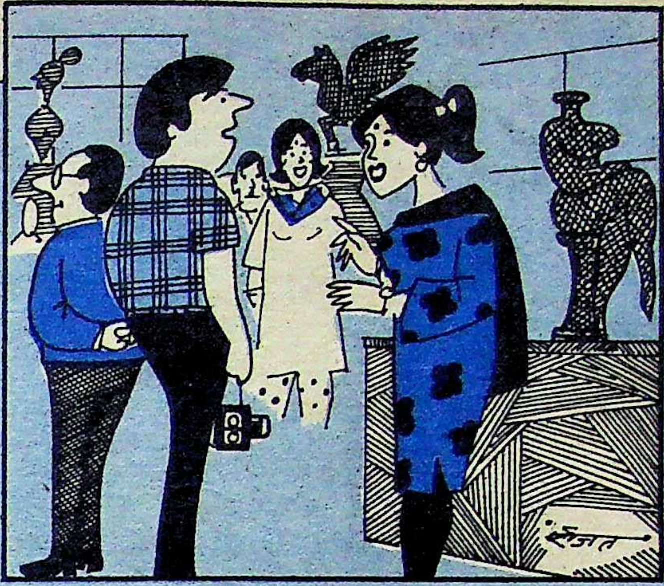
"होता होगा, पर बोरियों पर नहीं होता।" मेजबान ने उत्तर दिया।

—प्रमोद कुमार शर्मा

○ अपने को अक्लमंद समझने वाले श्रीवास्तवजी बोले, "क्यों, क्या तुम्हें मेरी अक्ल का राज मालूम है?"

"हां, भई, तुम्हारी अक्लमंद पत्नी।" उनके दोस्त का उत्तर था।

—डा० झूलन सिंह



○ उस कीमती कलात्मक वस्तुओं की प्रदर्शनी की देख-रेख कुछ सुंदरियां कर रही थीं। एक परिचित सुंदरी से मनचले युवक ने जानना चाहा, "आप लोगों का यहां क्या काम है?"

"दर्शकों से कीमती कलात्मक वस्तुओं की हिफाजत करना।" सुंदरी ने बताया।

—डा० झूलन सिंह

○ प्रेस में काम करने वाली युवती से प्रेस के मालिक ने कहा, "आप आज फिर ढीले-ढाले कपड़े पहनकर आफिस आईं। आपको कई बार हिदायत दी जा चुकी है कि इससे मशीन पर उलझने का खतरा रहता है।"

"हाय, अल्ला! मैं किस-किस से बचूं। अगर चुस्त कपड़े पहन कर आती हूं, तो कर्मचारियों के उलझने का खतरा रहता है।"

—मनोरमा सिंह

○ उस दिन पतिदेव ने श्रीमतीजी को जमकर शॉपिंग करायी। सामान पहुंचाने पर कुली ने जब बीस रुपये मांगे, तो पतिदेव की जेब एकदम खाली थी। बस, श्रीमतीजी ने रोब गालिब करते हुए कहा, "शॉपिंग कराने का जब इतना ही शौक था, तो 'वेट लिफ्टर' क्यों नहीं बन गये।"

○ एक पड़ोसिन ने दूसरी पड़ोसिन को सावधान किया, "पूत के लच्छन पालने में नजर आते हैं। अपने छोटू को गोली खेलने से रोको। जो बच्चे गोली खेलते हैं, वे बड़े होकर गोली चलाते हैं।"

—रमा देवी

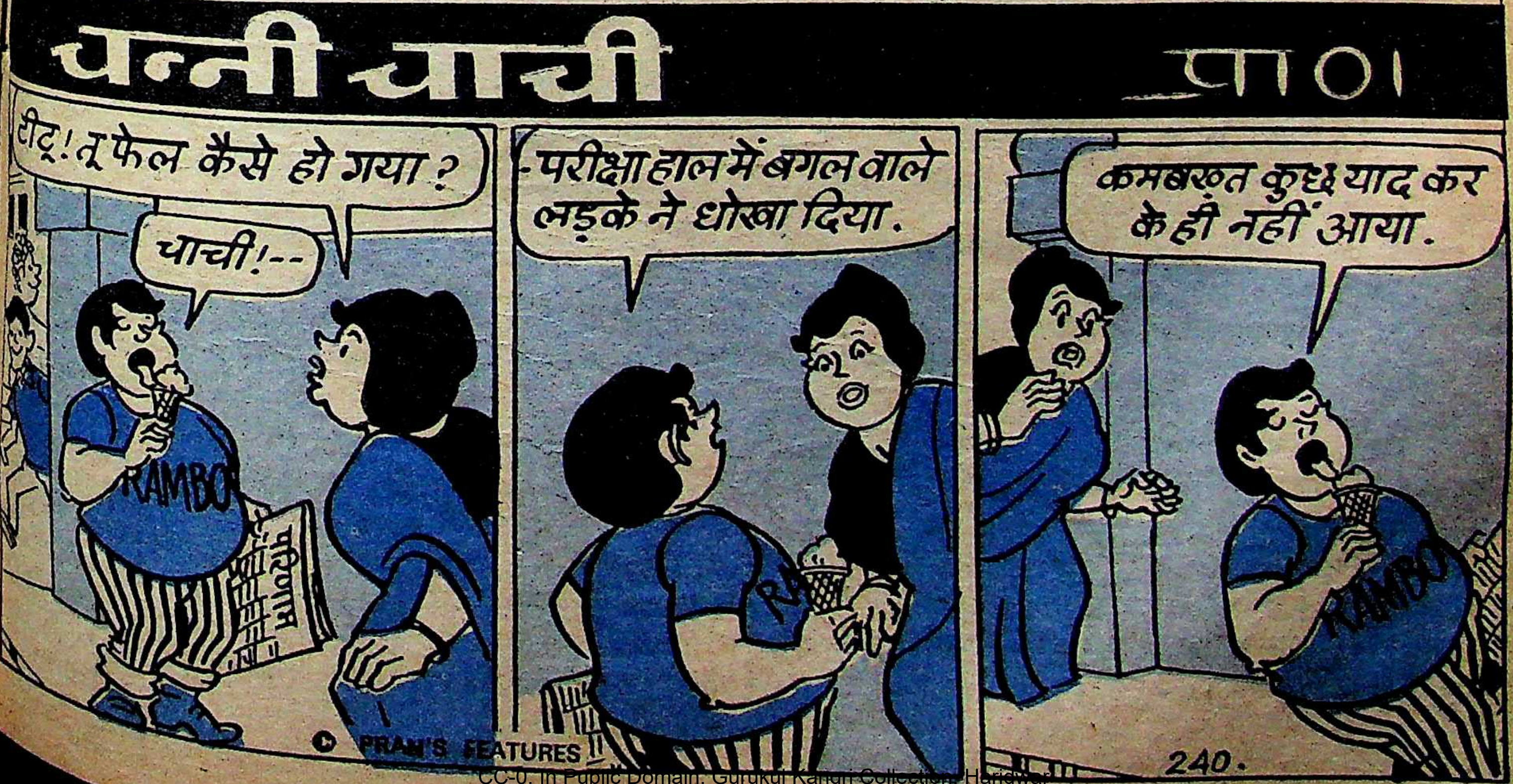
○ पति ने बड़े प्यार से पत्नी से कहा, "तुम मिली हो, तो यों महसूस होता है, जैसे मेरा 'आइडियल' मुझे मिल गया हो।"

पत्नी ने ठण्डी सांस भर कर कहा, "वाकई मर्द खुशकिस्मत होते हैं!"

—डॉली बग्गा

इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार किसी को नहीं। सभी को सामान्य पुरस्कार भेजे जाएंगे।

—सं



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या ले जायें और क्या छोड़ें

इस बार गर्मियों की छुट्टियों में आप सैर-सपाटे का कार्यक्रम तो बना ही रही होंगी। अक्सर ही ऐसा होता है कि सफर की तैयारी शुरू करते ही कई चिंताएं घेर लेती हैं, जैसे क्या ले जाएं, क्या न ले जाएं, कौन सी साड़ियां रखें, कौन से सूट रखें, सोने के गहने साथ रखें या चांदी के? आदि-आदि। यदि आप भी सफर पर जाने की तैयारी कर रही हैं, तो परेशान मत होइये। यहां दिए हुए सुझावों से लाभ उठाइये।

० सफर पर निकलने के पूर्व यह सोचिये कि आप जहां जा रही हैं, वहां का मौसम कैसा होगा? फिर मौसम के अनुसार ही कपड़े, गहने और मेकअप का सामान रखिये। साथ ही आपका वहां क्या कार्यक्रम रहेगा, यह भी पहले से निर्धारित कर लीजिए और उसी के अनुसार कपड़े रखिये।

० यह प्रयास अवश्य करिये कि आपके साथ कम से कम कपड़े ही रहें। सलवार-सूट और साड़ियों के ढेर अपने साथ केवल इसलिए मत ले जाइये कि वे आपको अच्छे लगते हैं। कपड़े उपयोगिता के अनुसार ही ले जाइये।

० हलके और आसानी से धोए जा सकने वाले कपड़े ही साथ ले जाएं। हां, साथ में एक पार्टी साड़ी या सूट अवश्य लेती जाइये, जिससे वहां यदि कोई समारोह या पार्टी वगैरह में जाना पड़ जाये, तो परेशानी न हो। ब्लाउज और दुपट्टे इस प्रकार के ले जाएं, जो सभी साड़ियों या सलवार-कुर्ता पर चल जाएं। यदि बच्चे भी साथ हों, तो उनके अन्दरूनी कपड़े भी एक-दो अधिक ही ले जाएं।

० मौसम के लिहाज से भी हलके या गहरे रंगों के कपड़े साथ ले जाइये। जैसे गर्मी के मौसम में हलके रंग के कपड़े तथा बरसात या सर्दियों में गहरे रंग के कपड़े साथ ले जाइये। पर्स और सैण्डिल आदि ऐसे ही ले जाइये, जो सब कपड़ों के साथ चल जाएं।

छाया: ओ०एन० दत्ता

यदि किसी घरेलू समस्या को आपने सुलझा लिया हो, तो हमारी अन्य पाठिकाओं को भी बताइये और अपनी सूझबूझ का लाभ सबको उठाने दीजिए। छपने पर उचित पुरस्कार भेजा जायेगा। यदि आपको किसी घरेलू समस्या के बारे में पूछना हो तो हमें लिखिये।

० सोने के गहने सफर में मत ले जाइये। आर्टीफिशियल गहने ही ले जाइये, ताकि उनके खोने और खराब हो जाने का डर न रहे।

० अगर समुद्र तट पर बसे किसी शहर में जा रही हैं, तो सन क्रीम अपने साथ अवश्य ले जाइये। ऐसी जगहों पर सन बर्न होने की पूरी संभावना रहती है, सन क्रीम उसमें लाभदायक रहेगी।

० सफर में हलका मेकअप ही अच्छा लगता है। अतः एक डे क्रीम, मॉइश्चराइजिंग लोशन, क्लीजिंग मिल्क तथा हलकी शेड की लिपस्टिक ही साथ ले जाइये।

० आरामदेह और मजबूत सैण्डिल और चप्पलें ही साथ ले जाएं। अत्यधिक ऊंची एड़ी की सैण्डिल भी साथ न ले जाएं, और न ही नई सैण्डिल साथ ले जाएं, क्योंकि यदि वह काटने लगेगी, तो आप परेशान हो जाएंगी।

दाढ़ में दर्द हो तो

अक्सर ही दाढ़ में कीड़ा लगने से कैविटी बन जाती है, जिसका इलाज होता है, उसकी फिलिंग करवाना अथवा उसे उखड़वा देना। पर यदि आपने इसका इन दोनों में से ही कोई इलाज न किया हो, तो एक बार दाढ़ में दर्द होने पर उसे शांत करना बड़ा मुश्किल होता है। यदि रात में किसी समय दाढ़ में दर्द उठ आए और उस समय घर में कोई दवा न हो, तो निम्न उपाय अपनाकर दर्द से छुटकारा पाया जा सकता है।

जैसे ही दाढ़ में दर्द उठे, चाय की चुटकी भर पत्ती लेकर दाढ़ की कैविटी में भर लें। कुछ ही समय में दर्द से राहत मिल जाएगी।

—दिव्या

कांच के बर्तन: कुछ उपयोगी सुझाव

यदि आपके किसी कांच के गिलास का किनारा खुरदरा हो गया हो, तो परेशान न हों, उसे एमरी बोर्ड या सैंड पेपर से रगड़कर आसानी से चिकना किया जा सकता है।

० कांच के बर्तनों पर यदि रगड़ के निशान पड़ गये हों, तो उन्हें दूर करने के लिए उस पर टूथपेस्ट मलें, निशान दूर हो जाएंगे।

० कांच के नाजुक गिलास को कभी भी नीचे की तरफ से गर्म पानी में न डालें। ऐसा करने से वह टूट जायेगा। नाजुक से नाजुक शीशे का बर्तन भी गर्म पानी में किनारे की ओर से डालने पर सुरक्षित रहता है।

० शीशे के कीमती बर्तनों जैसे कटग्लास आदि को साफ करने के लिए तीन भाग पानी में एक भाग सिरका मिलाकर, उससे साफ करने से बर्तन चमक जाते हैं।

—लता पाण्डे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एहसास ताजगी का
साथ भीनी खुशबू का

पॉयज़
डिओडोरेंट टॅल्क

एकबार आजमाएं, हमेशा अपनाएं।

ULKA-11840-HIN

विक्रेता: रैलीज़ इंडिया लिमिटेड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आप विदेश यात्रा की योजना बना रही हैं?

अगर आप विदेश यात्रा की योजना बना रही हैं, तो आइए, हम आपको बताएं कि वे कौन-सी जरूरी बातें हैं, जिन्हें आपको जानना चाहिए।

यदि आपके पास पैसा है, अवकाश है, और सैर-सपाटे का मन भी है तो फिर देरी किस बात की? फिर क्यों न विदेश भ्रमण की योजना आप बना डालें।

प्रस्थान और हवाई अड्डा कर : अगर आप किसी पड़ोसी देश में घूमने के लिए जा रहे हैं, तो आपको ५० रु० प्रति टिकट की दर से और यदि आप और आगे के देशों की यात्रा करने जा रहे हैं, तब १०० रु० प्रति टिकट के हिसाब से प्रस्थान कर (डिपार्चर टैक्स) देना होता है। कुछ देश हवाई अड्डा कर लगाते हैं, जो हमारे प्रस्थान कर की तरह ही होता है। जब आप अपनी यात्रा के खर्चे का बजट बना रहे हों तो इन करों को भी बजट में जोड़ लीजिए,

इंसिडेंटल अलाउंस : आकस्मिक व्यय भत्ता के रूप में आप हवाई अड्डे पर २० डालर प्रति यात्री के हिसाब से विदेशी मुद्रा खरीद सकती हैं। आपको टुअर लाइन का बोर्डिंग पास और अपना पासपोर्ट इसके लिए उस काउन्टर पर दिखाना होता है, जहां यह सुविधा मिलती है।

विदेशी मुद्रा : हर भारतीय को यह सुविधा है, कि वह तीन वर्षों में एक बार पड़ोसी देशों की यात्रा के लिए २५० अमेरिकन डालर और बाहरी देशों की यात्रा के लिए ५०० अमेरिकन डालर ले सकता है। इसके लिए आपको यह प्रमाणित करना पड़ता है, कि आपको विदेश जाने की अनुमति मिल गयी है, इसके लिए आपका टुअर लाइन का टिकट और पासपोर्ट काफी होगा। किसी बैंक के विदेशी मुद्रा विनिमय काउंटर पर आप अपना प्रार्थना पत्र दीजिए, उतने डालर की कीमत के रुपये साथ ही १५ प्रतिशत विदेशी यात्रा कर के रूप में रुपये वहां जमा कीजिए और विदेशी मुद्रा ले लीजिए। विदेशी मुद्रा अमेरिकन डालर में लेना ही अधिक उचित होगा, क्योंकि अंतर्राष्ट्रीय यात्रा में यह विश्व में ग्राह्य होती है।

पासपोर्ट और वीजा : आपको सबसे पहले पासपोर्ट और वीजा की आवश्यकता होती है। पासपोर्ट चार मुख्य नगरों तथा कुछ अन्य शहरों में स्थित क्षेत्रीय पासपोर्ट कार्यालयों द्वारा बनाये जाते हैं। पासपोर्ट के लिए १० रु० में प्रार्थना-पत्र मिलता है, उसे भरकर प्रमाणित फोटोग्राफों तथा ५० रु० पासपोर्ट फीस के साथ जमा कर दीजिए। लगभग ६ महीनों में पासपोर्ट बनने की प्रक्रिया पूर्ण होती है। पर प्रार्थना-पत्र जमा करने के चार महीने बाद से संबंधित कार्यालय से पूछताछ करते रहना चाहिए।

वीजा, जिस देश की आप यात्रा करने जा रहे हों उसके दूतावास या अन्य सक्षम अधिकारी के आफिस से बनवाया जा सकता है। वहां से प्रार्थना पत्र लेकर भरिए, निर्धारित संख्या में फोटोग्राफ लगाइये, और वीजा की फीस जमा कीजिए और अपने पासपोर्ट के साथ उसे जमा कीजिए। लगभग दो सप्ताह बाद आपको वीजा मिल सकता है। वीजा जारी करने वाला अधिकारी आपको अपने सामने उपस्थित होने के लिए भी कह सकता है। पासपोर्ट के अलावा आपको अपने प्रार्थना पत्र में निम्न चीजें भी शामिल करनी होंगी सुनिश्चित किया हुआ वापसी या आगे की यात्रा का टिकट, विदेश में आपके आवास की व्यवस्था का प्रमाण पत्र, प्रायोजक का आमंत्रण पत्र जो कि विदेश में आपके खर्चों को वहन करने का आश्वासन देता हो, आपके नियोक्ता का स्वीकृति पत्र और भ्रमण करने वाला १८ वर्ष से कम उम्र का हो तो संरक्षक की लिखित स्वीकृति, वीजा के प्रार्थना पत्र पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूल सर्टिफिकेट लगाने से पहले हर सर्टिफिकेट की चार-चार फोटो स्टेट कापी करा लीजिए ताकि आपके पास कुछ प्रमाण सुरक्षित रहें।

एयर लाइन का चुनाव: यात्रा की मंजिल का चुनाव करने के बाद इस बात का चुनाव कीजिए, कि आपको कौन-सी एयर लाइन आपकी मंजिल तक सबसे ज्यादा आरामदायक और किफायती ढंग से ले जा सकती है। एअर लाइनों के या तो अपने ही आफिस होते हैं या वे एजेन्टों के माध्यम से काम करते हैं। इन एजेन्टों में सबसे अधिक प्रभावशाली होते हैं जनरल सेल्स एजेन्ट (जी०एस०ए०) इन एजेन्टों के माध्यम से आप एअर लाइनों का फायदा उठा सकते हैं। यह भी देख लीजिए, कि किस हवाई सेवा से आपको ज्यादा फायदा है।

आवास और यात्रा: विदेश में सबसे बड़ी समस्या आवास की होती है, क्योंकि मात्र ५०० डालर में विदेश में आवास, भोजन और भ्रमण बहुत मुश्किल है। या तो आप यूथ हास्टल ऐसोशियेशन के सदस्य हों और यूथ हास्टल में रहने के अधिकारी हों और बहुत तंगी में रहें, या विदेशों में आप अपने रिश्तेदारों या दोस्तों का सहारा भी ले सकते हैं। पर उनके ऊपर एकदम बोझ मत बनिये, उनके बोझ को हलका करने के लिए आप बृटरेल और यूरेल पास भारत से ही खरीदकर अपने साथ ले जा सकते हैं। इससे आप ब्रिटेन व यूरोप में कई रातें रेलों में भी गुजार सकते हैं। इससे आपके आवास के खर्चे कम हो जायेंगे। पर इन पासों के बारे में इस बात का ध्यान अवश्य रखें, कि जैसे ही आपने पहली यात्रा के लिए अपने पास का उपयोग किया, तो पास की अवधि बीतने लगती है। अगर एक महीने के पास में आप एक सप्ताह के लिए बीच में यात्रा स्थगित करना चाहें, तो फिर उस पास से आप २१ दिन ही यात्रा कर पायेंगे ऐसी स्थिति में १५-१५ दिन के दो पास आप ले सकते हैं। और एक पास का पूरा उपयोग करने के बाद एक सप्ताह के लिए यात्रा स्थगित कर सकते हैं। यदि आप पहले से किसी एजेंट की राय ले लें, तो कई समस्याओं से बच सकते हैं।

यात्रा एजेंसियां आपकी सहायता कैसे कर सकती हैं?: ढेर सारी यात्रा एजेंसियां पैकेज टुअर की सुविधायें प्रदान करती हैं। चूंकि इन एजेंसियों के सम्पर्क विस्तृत पैमाने पर होते हैं, इसलिए ये कार्य जल्दी और सस्ते में कर देती हैं। जबसे आप यात्रा शुरू करते हैं तबसे लेकर स्वदेश लौटने तक आप अनुभवी गाइड के नेतृत्व में रहते हैं। यह मालूम कर लीजिए कि आपको अपने एजेण्ट को कुल कितने रुपए देने हैं। वे आपकी कुछ विदेशी मुद्रा जो आपको फॉरेन ट्रेवल स्कीम के अंतर्गत प्राप्त होती है, भी लेते हैं। उनसे यह भी जानकारी लीजिए कि आपको पूरा कमरा मिलेगा या आपको अन्य लोगों के साथ मिल कर रहना होगा। भोजन में क्या-क्या मिलेगा तथा अन्य खर्चे क्या-क्या होंगे—जैसे हवाईअड्डा प्रस्थान कर टिप, म्यूजियम आदि स्थानों का प्रवेश शुल्क आदि। उनके कार्यक्रमों को ध्यान से पढ़िये और यात्रा मार्ग को नक्शे पर एजेंट से अच्छी तरह समझिए।

यात्रा एजेंट: अगर यात्रा एजेंट अच्छे हों, तो यात्रा आनंददायक हो जाती है। एजेंट ठीक है या नहीं, इसकी हलकी-सी परख आप कर सकते हैं। आप उनसे पूछें कि वे टी०ए०ए०आई० (टाई) के सदस्य हैं या नहीं। यदि वे टाई के सदस्य हैं, तो आप उन पर विश्वास कर सकते हैं कि यात्रा उद्योग में उनका अच्छा स्तर है। एजेन्सी को यह बतायें कि आप किस प्रकार की जगह जाना चाहते हैं और कितना खर्च करेंगे? कितने दिन ठहरना चाहते हैं? यात्रा एजेंसियां आपकी भाग-दौड़, ढेर-सी समस्याओं तथा समय को बचा देती हैं। वे आपको पासपोर्ट और वीजा दिलवाने में भी मदद करती हैं।

—मनोरमा सेल

पं० द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण) की अनुपम भेंट

जन प्रियता का प्रतीक

हिमताज तैल

अनुभूत आयुर्वेदिक औषधियों के सम्मिश्रण से बनाया गया हिमताज तैल सिर दर्द को दूर कर, आंखों की रोशनी बढ़ाता है। हिमताज-तैल सिर पर लगाते ही मस्तिष्क के कोमल तन्तुओं को शीतलता प्रदान करता है एवं मस्तिष्क को तनावमुक्त करके सदा प्रफुल्लित बनाये रखता है। यह तैल बालों की जड़ों को आवश्यक तत्व प्रदान कर उन्हें मजबूत एवं लम्बा, घना, काला बनाये रखने में सहायक है। जन-जन की पसन्द 'आयुर्वेदिक' **हिमताज तैल**

आपका पारिवारिक तैल

हिमताज एक लाभ अनेक

प्रत्येक पैक के अन्दर सेवन विधि

हिमताज कार्यालय

बजरंगबली चूर्ण

यह चूर्ण पतले बीर्य को निर्दोष बनाकर मेह, प्रमेह, स्वप्नदोष, नामर्दी को दूर कर शक्ति का भण्डार भरता है। कब्ज और आलस्य को हटाकर रग-रग में बलप्रदान कर, बिगड़े हुए स्वास्थ्य को चुस्त-दुरुस्त करके नवजीवन प्रदान करता है।

आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

पं० द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण)

१६१/१, महात्मा गान्धी रोड (बॉगड़ बिल्डिंग) कलकत्ता-७०० ००७

पोस्ट पार्सल के लिये इस पते पर पत्र-व्यवहार करें

एच. टी. कारपोरेशन डी ३९/१५ नई सड़क बाराणसी

HO/MK/MAR/89

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुष्पा चौरसिया : राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित

मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा वर्ष १९८८ के लिए शिक्षा के क्षेत्र में विशिष्ट योगदान के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार हेतु जिन शिक्षक/शिक्षिकाओं का चयन किया गया है, उनमें उज्जैन की सुश्री पुष्पा चौरसिया भी हैं।

स्थानीय सराफा कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में व्याख्याता पद पर कार्यरत सुश्री पुष्पा चौरसिया का जन्म २४ नवम्बर १९४४ को इलाहाबाद में हुआ था। आपकी शिक्षा-दीक्षा उज्जैन में ही हुई और यहीं से आपने एम०ए० (हिन्दी) व एम०एड० की परीक्षा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की। शिक्षा क्षेत्र के साथ ही एक लम्बे अरसे से आप समाज सेवा के बहुआयामी स्वरूप से जुड़ी हुई हैं।

शिक्षा क्षेत्र में संलग्न होने का कारण बताते हुए आप कहती हैं, "बचपन से ही मेरी संगीत, साहित्य, कला व बाल-कल्याण की गतिविधियों में गहन रुचि रही है, इसलिए मैंने शिक्षा का क्षेत्र चुना। अपनी रुचियों व अभिव्यक्ति को सृजनात्मक स्वरूप देने के लिए शिक्षा क्षेत्र से अच्छा क्षेत्र और कौन सा हो सकता है?"

यद्यपि सुश्री चौरसिया को शिक्षा क्षेत्र में विशिष्ट योगदान के लिए पुरस्कृत किया गया है, पर शिक्षा क्षेत्र के साथ ही अन्य क्षेत्रों में भी उनकी सहभागिता कम नहीं है। एक ओर जहां आपने प्रख्यात पुरातत्ववेत्ता स्व० डा० विष्णु श्रीधर वाकणकर के साथ पुरातत्व सम्पदा के लिए कार्य किया, वहीं दूसरी ओर कविवर डा० शिवमंगल सिंह 'सुमन', सर्वोदयी एस०एन० सुब्बाराव व यदुनाथ थत्ते के मार्गदर्शन में कला, संस्कृति, राष्ट्रीय एकता साहित्य के क्षेत्र में भी सक्रिय सहभागिता की है।

आपकी सार्वजनिक सेवा का क्षेत्र भी कम व्यापक नहीं है। बाबा आमटे के भारत छोड़ो आन्दोलन, राष्ट्रीय युवा योजना द्वारा मणिपुर, चम्बल घाटी, पोरबन्दर, उज्जैन आदि में आयोजित शिविरों में भी आपने उत्कृष्ट सेवाएं दी हैं। इण्डो-श्रीलंका एमिटी कैम्प, बाल आनन्द महोत्सव, रेडक्रास सोसायटी, महिला मण्डल, भारतीय कला भवन व कालिदास समारोह भी आपसे अछूते नहीं रहे। वर्तमान में आप अंतर भारतीय की सचिव, म०प्र० क्रीड़ा परिषद की शासन द्वारा नियुक्त सदस्य, माध्यमिक शिक्षा मण्डल म०प्र० की सदस्य, अ०भा० कालिदास समारोह की नगर समिति की सदस्य व अनेक संस्थाओं से जुड़ी हुई हैं।

सुश्री पुष्पा चौरसिया अपने विद्यार्थी जीवन में एन०सी०सी० की बेस्ट केडेट, बेस्ट शूटर, बेस्ट अण्डर आफिसर रहीं व महाविद्यालय की सर्वश्रेष्ठ छात्रा भी चुनी गईं। अनेक प्रदर्शनियों में आपकी कई कलाकृतियां भी पुरस्कृत हो चुकी हैं।

पुष्पा जी कहती हैं, "राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित होने के बाद मैं यह महसूस करती हूं कि मेरी जिम्मेदारियां भी बढ़ गई हैं। मेरी कोशिश रहेगी कि मैं अपने दायित्वों का निर्वाह भली-भांति करूं।"

—हेमलता कर्नावट

गीतांजलि : सुप्रसिद्ध कथक नृत्यांगना

एक श्रेष्ठ कथक नृत्यांगना की सबसे बड़ी यही विशेषता है कि उसके नृत्य और भावाभिनय के बीच सामंजस्य हो। गीतांजलि के नृत्य की यही खूबी है। उनके नृत्य में ऐसा सुन्दर और मोहक सामंजस्य होता है कि दर्शक मंत्र मुग्ध हो जाते हैं।

कला स्नातक और संगीत प्रभाकर गीतांजलि प्रसिद्ध गायक श्री रजनीकांत की सुपुत्री हैं। पिता की तरह गायन के क्षेत्र में न आकर आपने नृत्य को ही अपना क्षेत्र बनाया। बचपन से ही गीतांजलि का नृत्य की ओर रुझान था। वैसे उन्होंने संगीत की प्रारंभिक शिक्षा अपने पिता से ग्रहण की है। वह कहती हैं, "एक नृत्यांगना के लिए संगीत की अच्छी जानकारी आवश्यक है।"

गीतांजलि ने रोशन कुमारी, गोपी कृष्ण, मोहन राव कल्याण-पुरकर और स्वर्गीय देवीलाल जैसे नृत्यविदों से कथक नृत्य के सभी पहलुओं और विभिन्न मुद्राओं की विधिवत शिक्षा ग्रहण की है।

गीतांजलि ने भारत तथा विदेशों में अपने अनेक नृत्य कार्यक्रम प्रस्तुत किए हैं। सभी जगह उनके कथक नृत्य और नृत्य-नाटिकाओं को काफी सराहना मिली। गीतांजलि अमरीका, इरान और अफगानिस्तान में एक कुशल नृत्यांगना के रूप में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं। दिल्ली, बम्बई तथा अहमदाबाद के दूरदर्शन केन्द्रों पर भी आप अपने नृत्य कार्यक्रम प्रस्तुत कर चुकी हैं। गीतांजलि ने अपने नृत्य कार्यक्रम न सिर्फ भारत के, बल्कि तेहरान व कुवैत दूरदर्शन केन्द्रों पर भी प्रस्तुत किए हैं। यह कार्यक्रम आपने उमा शर्मा, सोनल मानसिंह, मल्लिका साराभाई तथा संयुक्ता प्राणिग्रही सरीखी नृत्यांगनाओं के साथ प्रस्तुत किये हैं।

१९७६ में गीताजंलि को राष्ट्रीय सांस्कृतिक संगठन दिल्ली द्वारा 'नाट्य कलाश्री' तथा १९८१ में प्राचीन कला केन्द्र चंडीगढ़ द्वारा 'नृत्य शारदा' उपाधि से अलंकृत किया गया। यों तो आपने कथक तथा बैले के अनेक अनूठे कार्यक्रम दिये हैं, लेकिन आप 'कथा रघुनाथ की' 'कृष्णनयना' और 'हव्वा खातून' आदि नृत्य नाटिकाओं के माध्यम से ज्यादा चर्चित हुई हैं। सुविख्यात नृत्यविद बिरजू महाराज द्वारा निर्देशित 'खंडित नायिका' ने तो उन्हें कथक की एक श्रेष्ठ नृत्यांगना के रूप में स्थापित किया है।

नृत्य, गायन और अभिनय में प्रवीण गीतांजलि एक कश्मीरी फिल्म 'मेहजर' में नायिका के रूप में काम कर चुकी हैं। आपने नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा के लिए एक नृत्य नाटिका 'मैना गुजरी' का भी निर्देशन किया है।

गीताजंलि से यह पूछने पर कि आप किस नृत्यविद् की नृत्य-शैली से सर्वाधिक प्रभावित हैं, तो वह बोलीं, "बुनियादी तौर पर मैंने किसी भी नर्तक, नृत्यांगना की नृत्य-शैली का अंधानुकरण नहीं किया। फिर भी जब मैं अपने पांव में घुंघरू बांधती हूं तो मेरे आंखों के सामने बिरजू महाराज और सितारा देवी की मुद्राएं, नृत्य के तोड़े, अंदाज घूमने लगते हैं। वैसे मैं विशेष रूप से रोशन कुमारी जी से अधिक प्रभावित हूं।"

—उषा [illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

...gitized by Arya Sam...

Solara
by
VITREOUS
HINDUSTAN SANITARYWARE

An Exclusive Range of Designer Sanitaryware
Advanced water-saving design—flushes with just 6.5 litres

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कम खर्च में विदेश यात्रा

कम खर्च में विदेश घूमने का मजा लेना हो तो नेपाल जाइये। यहां के मंदिर और दर्शनीय स्थल निश्चय ही आपका मन मोह लेंगे।

छाया: बी०एन० तन्खा

कैसे जायें: नेपाल वायुयान या सड़क मार्ग, दोनों ही तरह से जाया जा सकता है। नेपाल जाने के लिए भारतीयों के लिए किसी भी प्रकार के अनुमति पत्र की आवश्यकता नहीं है।

सड़क मार्ग: रेल द्वारा अपने स्थान से पटना पहुंच जाइये। उसके बाद पटना से बस द्वारा प्रति व्यक्ति २५ रुपये का टिकट लेकर नेपाल सीमा पर या फिर रक्सोल बॉर्डर पर पहुंच जाइये। इस यात्रा में लगभग ६ घण्टे का समय लगेगा। जैसे ही यह यात्रा समाप्त होगी आप समझिये कि आप नेपाल पहुंच गये। यहां से आप रिक्शे या स्कूटर द्वारा (किराया २-४ रुपये तक लगेगा) बीरगंज बस अड्डे पहुंच जायेंगे और फिर यहां से आपकी यात्रा बस द्वारा शुरू होगी। यहां से नेपाल की राजधानी काठमाण्डू पहुंचने में लगभग सात घण्टे का समय लगेगा। सड़क द्वारा यात्रा करने से पूर्व बच्चों के लिए खाने-पीने की आवश्यक वस्तुएं अपने साथ ले जाना न भूलें।

वायुयान द्वारा: यदि आप कुछ अधिक खर्च करके यात्रा आराम से करना चाहते हैं, तो आप इण्डियन एयर लाइन्स या शाही नेपाल एयरलाइन्स के विमानों द्वारा सीधे काठमाण्डू पहुंच सकते हैं, वह भी दिल्ली से केवल ७० मिनट में। गोरखपुर के रास्ते भी काठमाण्डू पहुंचा जा सकता है। बस से सोनौली होते हुए भैरवा पहुंचना होगा। भैरवा से सुबह-सुबह बस मिलती है, जो कि नारायणगढ़ व मुगली होते हुए लगभग सात घण्टे में काठमाण्डू पहुंचा देती है। भैरवा से ही आधे घण्टे में वायुयान से भी पहुंचा जा सकता है।

अपना पासपोर्ट (यदि हो तो) साथ ले जाएं अथवा यह प्रमाण कि आप भारतीय नागरिक हैं, साथ रख लें।

कहां ठहरें: काठमाण्डू में पंचतारा से लेकर एक तारा तक कई होटल हैं। इसके अतिरिक्त छोटे-छोटे गेस्ट हाउस भी हैं। इन होटलों और गेस्ट हाउसों में ठहरने का किराया ५० रुपये से लेकर १५० रुपये तक प्रतिदिन है। कई मुख्य होटलों और गेस्ट हाउसों के नाम हैं: एवरस्ट शेरटन, सोलटी ओबराय, यार्क एण्ड येटी, एम्बेसडर, आनन्द, एशिया, ब्ल्यू डाइमण्ड, ब्ल्यू स्टार, क्रिस्टल होटल, गनेश गेस्ट हाउस, कृष्ण गेस्ट हाउस इत्यादि-इत्यादि। जैसे ही आप काठमाण्डू एयरपोर्ट से बाहर निकलेंगे विभिन्न होटलों/गेस्ट हाउसों की निजी बसें आपको अपने होटलों तक ले जायेंगी, वह भी निःशुल्क। यदि आप केवल पंचतारा होटल में ठहरना चाहें तो इन होटलों द्वारा पैकेज टूर भी उपलब्ध हैं। जैसे ३ रातें ४ दिन। इसका किराया प्रति व्यक्ति १२३४ रुपये से लेकर १७९९ रुपये तक है। इस टूर में रहने के अलावा घूमने तथा नाश्ते इत्यादि की जिम्मेदारी होटल की ही होती है। पैकेज टूर के लिए आप अपने किसी भी निकटतम ट्रेवल एजेंसी से संपर्क कर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। हमेशा ट्रेवल एजेंसी द्वारा ही पैकेज टूर के लिए संपर्क बेहतर है।

कैसे जायें और क्या देखें?: भारत की तरह यहां भी प्रत्येक टैक्सी व स्कूटर में मीटर लगे हुए हैं। अंतर केवल इतना है कि भारत में टैक्सी व स्कूटरों का किराया १०-२० पैसे बढ़ता है और नेपाल में सीधे पचास पैसे।

यदि नेपाल को मंदिरों का देश कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। लगभग प्रत्येक सड़क पर आपको विभिन्न प्रकार के मंदिर देखने को मिलेंगे, जिनमें कुछ प्रमुख मंदिर हैं— मच्छेन्द्रनाथ का मंदिर, हनुमान डोका, पशुपतिनाथ का मंदिर, गोहेश्वरी का मंदिर, बौद्ध मंदिर इत्यादि। काठमाण्डू में अन्य दर्शनीय स्थल हैं—रेसीडेन्सी ऑफ लिविंग गौडेस, नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम, बालाजी वाटर गार्डन तथा शहीदी स्मारक इत्यादि। इसके अतिरिक्त काठमाण्डू का सबसे बड़ा आकर्षण केन्द्र है वहां का कैसीनो अर्थात जुआघर। यह एशिया में अपनी तरह का अकेला जुआघर है। यदि आप काठमाण्डू वायुयान द्वारा जा रहे हैं, तो प्रति व्यक्ति ५० रुपये का कैसीनो कूपन मुफ्त में प्राप्त कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त लगभग सभी पंचतारा होटल अपने यहां ठहरने वाले प्रत्येक यात्री को दो सौ से तीन सौ रुपये तक के कैसीनो कूपन मुफ्त में प्रदान करते हैं। इन मुफ्त कूपनों से आप कैसीनो जाकर अपनी किस्मत आजमा सकते हैं। हो सकता है भाग्य आपके साथ हो और आने-जाने का खर्चा ही निकल जाये, किन्तु यदि ऐसा नहीं होता तो अपने पर नियंत्रण कर कैसीनो से बाहर आ जाइये। कहीं ऐसा न न हो कि मुफ्त के चक्कर में आपकी जेब ही खाली हो जाये। इन कैसीनो में केवल भारतीय मुद्रा और अमरीकी डॉलर स्वीकार किये जाते हैं।

काठमाण्डू के समीप पटन तथा भक्तपुर नगर हैं। इन स्थानों पर पर्यटकों के लिए कई दर्शनीय स्थल हैं, जैसे शिव मंदिर, विष्णु मंदिर, कृष्ण मंदिर, बुद्ध मंदिर, अशोक स्तंभ, लायन गेट, गोल्डेन गेट, नेशनल आर्ट गैलरी इत्यादि। यदि आपकी रुचि प्राकृतिक दृश्यों में है तो एक दिन के लिए आप काठमाण्डू से दूर पोखरा अवश्य जायें, जहां न केवल बर्फ से ढकी हुई विश्वविख्यात ऊंची-ऊंची चोटियां हैं, बल्कि कई स्वच्छ निर्मल जलवाली झीलें भी हैं। यहां का शांत वातावरण आपके मन को मोह लेगा। काठमाण्डू से प्रातः ही पोखरा के लिए बसें चलती हैं जिनका किराया लगभग ६५ रुपये मात्र है। यह बसें आपको पोखरा तक छः घण्टे में ही पहुंचा देंगी। यदि आप पोखरा तक विमान द्वारा जाना चाहते हैं, तो आप काठमाण्डू से शाही नेपाल के विमान द्वारा भी जा सकते हैं, जिसका किराया ४६० रुपये है। पोखरा तक विमान द्वारा जाने में केवल तीस मिनट लगेंगे। बच्चों को अपनी नेपाल यात्रा अधूरी ही लगेगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगर आप उन्हें चितवन नेशनल पार्क न ले जाएं। वहां उन्हें विभिन्न जीव-जन्तु देखने को तो मिलेंगे ही, साथ ही उनकी कई दुर्लभ जातियां भी नजर आयेंगी।

क्या खरीदें: कान्तिपथ नेपाल में खरीद-फरोख्त का मुख्य बाजार है, जहां से आप कई विदेशी सामान जैसे कि कोट, जीन्स, शालें, कालीन, घड़ियां, जूते इत्यादि खरीद सकते हैं। इसके अतिरिक्त वहां से आप नेपाली हस्तशिल्प की वस्तुएं भी खरीद सकते हैं। खरीदते समय इस बात की जानकारी अवश्य ले लें कि उक्त वस्तु की कीमत नेपाली रुपयों में या भारतीय रुपयों में कितनी है, क्योंकि नेपाल में भारत के १०० रुपये का मूल्य नेपाली रुपयों में १६५ रुपये है। आप अपने साथ भारतीय मुद्रा में ५००० रुपये प्रति व्यक्ति ले जा सकते हैं।

जो भूल नहीं सकतीं: नेपाल के मंदिरों और दर्शनीय स्थलों को देख भर लेना नेपाल को जानना नहीं होगा। कुछ दिन रह कर वहां के लोगों के सोच, रहने के ढंग और जीवन दर्शन का परिचय पा सकें तो यात्रा सार्थक मानी जा सकती है। नेपाली लोगों में जीवन को भरपूर जीने की एक अजीब ललक है। मौज-मस्ती के दृष्टिकोण के साथ अपने नेपाली होने का उद्दाम गर्व भी है। नेपाल में अब भी चोरी बहुत कम होती है। किसी को बेईमान कहना अपनी जान का खतरा मोल लेना है। परम्परा से जुड़े नेपाली आधुनिकता को भी अपना रहे हैं। नेपाली लड़कियां शादी अपने मां-बाप की मर्जी से ही करती हैं, लेकिन वे भी सरकारी नौकरियों को प्राथमिकता देती और अन्य तकनीकी डिग्रियां हासिल करने के लिए उत्सुक हैं। कटे बाल, मिडी या जीन्स पहन कर भी वे श्रद्धा से मंदिर के सामने सिर नवाती हैं, जिस तरह से उनके घर में दादी-नानियां पांच बजे सवेरे उठकर मंदिरों के द्वार पर दिये जला के आती हैं, चिड़ियों को चावल खिलाती हैं और सिन्दूर की लौ सी दमकती लकीर से माथे और मांग को सजाती हैं। उदाहरण हैं प्रतिमा तिवारी। दुबली-पतली, हंसमुख प्रतिमा फॉरेस्ट आफिसर हैं। जीप में अकेले जाकर जंगलों का मुआइना करने में भी नहीं झिझकतीं। अपने घर बड़े स्नेह से ले गईं वे हमें। वहां द्वार पर देखा दो बड़ी-बड़ी आंखों का चित्र बना है। 'ये आंखें घर को बुरी नजर से बचाती हैं,' वे कहती हैं। बड़ी बहन जानी-मानी चित्रकार हैं। भाभी अपने हाथ से ही रसोई बनाती हैं और परोसती हैं। उनके स्नेह और अपनेपन को भुलाया नहीं जा सकता।

फूलों और पशुओं से बहुत स्नेह है नेपाली गृहिणियों को। सड़कों पर आवारा घूमती गाएं, कुत्ते बकरियां कुछ नहीं दिखाई देते। बन्दरों तक को मारा नहीं जाता है। मैं होटल की छत से देखती थी, दोपहर को गृह कार्य समाप्त कर गृहिणियां हाथ में खुरपी लिए, घर में जो भी गमले थे या छोटी सी बगिया थी, उसकी किस लगन से देखभाल करती थीं।

और वहां एक सड़क है फ्रीक स्ट्रीट। फ्रीक स्ट्रीट नेपाल को दुनिया भर के ऐसे लोगों से जोड़ देती है, जो दुनिया के नियम-कानून मानने को तैयार नहीं। हिप्पियों का अड्डा है वहां और तरह-तरह के मजेदार रूप-रंग बनाए हिप्पी रात के ग्यारह-बारह बजे तक घूमते रहते हैं। छोटे-छोटे रेस्टोरेन्ट हैं, जहां अमेरिकन पसन्द का खाना और नाश्ता मिलता है। बहुत ही नन्ही-नन्ही मिनी दुकानें हैं, जहां सुन्दर बटुए, सुन्दर परिधान, चांदी के जेवर मिलते हैं। एक ऐसी ही प्यारी सी दुकान की प्यारी सी मालकिन से दोस्ती हो गई। दुकान इतनी छोटी थी कि खड़े भी न हो सको, लेकिन रंग-बिरंगी सामान से भरी हुई। पति-पत्नी दोनों मिल कर चलाते हैं उसे। उसने हाथ पकड़ कर कहा था, "लिखियेगा जरूर, अब हम लोग भी अपने पति के साथ जिंदगी की हर जिम्मेदारी उठाती हैं।"

पशुपतिनाथ के मंदिर के द्वार पर फूलों का मेला लगा रहता है। इन्हें बेचती हैं फूल सी दिखने वाली नेपाली युवतियां।

और हां लिविंग गॉडेस के दर्शन तो जरूर ही करिएगा। कह सुनकर एक सुबह हम भी पहुंच गए थे। एक नन्ही, भोली-सी बालिका, जिसके हाथ चूड़ियों से भरे थे, लम्बा-लम्बा काजल आंखों में लगा था और बाल समेट कर पीछे बांध दिये गये थे, रेशमी कपड़े पहने बड़ी गंभीरता से आकर सामने मचिया पर बैठ गई थी। लोगों ने झुक के प्रणाम किया, तो नन्हा सा हाथ अभय दान की मुद्रा में उठ गया। तस्वीर खींचना मना था। देवी के चारों ओर लगभग हर उम्र की औरतें थीं। मन में हजारों प्रश्न उठने लगे। कैसा होगा इस बालिका का जीवन, जिसे एक पूरा देश देवी का जीवित अवतार मानता है। लेकिन वहां लोगों को मेरी किसी बात का बुरा न लग जाए, इस भय से कुछ पूछा नहीं। देवी मन्द-मन्द मुस्कराती रहीं और हम भी नमस्कार कर उठ आए।

बहुत मस्त और मजेदार है वहां के टैक्सी ड्राइवर। जिन टोयोटा गाड़ियों को हम यहां धो-पोंछकर हीरे-मोतियों की तरह संजोते हैं, उनको वे किस बेरहमी से इक्के तांगों की तरह हांकते हैं। सड़क चाहे कितनी ही संकरी, ऊबड़-खाबड़ क्यों न हो, गाड़ी की रफ्तार को धीमी हरगिज नहीं होने देते। एक बार हलके स्वर में टोका, तो ठहाका लगाकर बोले ड्राइवर साहब, "अरे साहब जिंदगी ही तेजी का नाम है, गाड़ी ही तो है इसका क्या सोचना।"

छाया: बी०एन० तन्खा

और जनाब रिक्शेवाले भी कुछ कम नहीं। रिक्शे पर बैठने वाले का ध्यान तो वो रखते ही हैं, खुद अपना भी ध्यान रखते हैं। एक हुड यात्रियों के लिए है, तो हैंडिल पर बंधा छाता उनके लिए भी।

नेपाली भोजन कई रेस्टोरेन्ट्स में मिलता है। अच्छा लगा वहां का 'सनकोसी', जहां 'जैसमीन चाप', हिन्दुस्तान की शाम की याद दिला गया और 'चाराको सेकवा' (चिकेन भुना हुआ), मिसमास (मिली जुली सब्जी) और सिकारनी (श्री खण्ड और खीर का मिला-जुला स्वाद) पसंद आए।

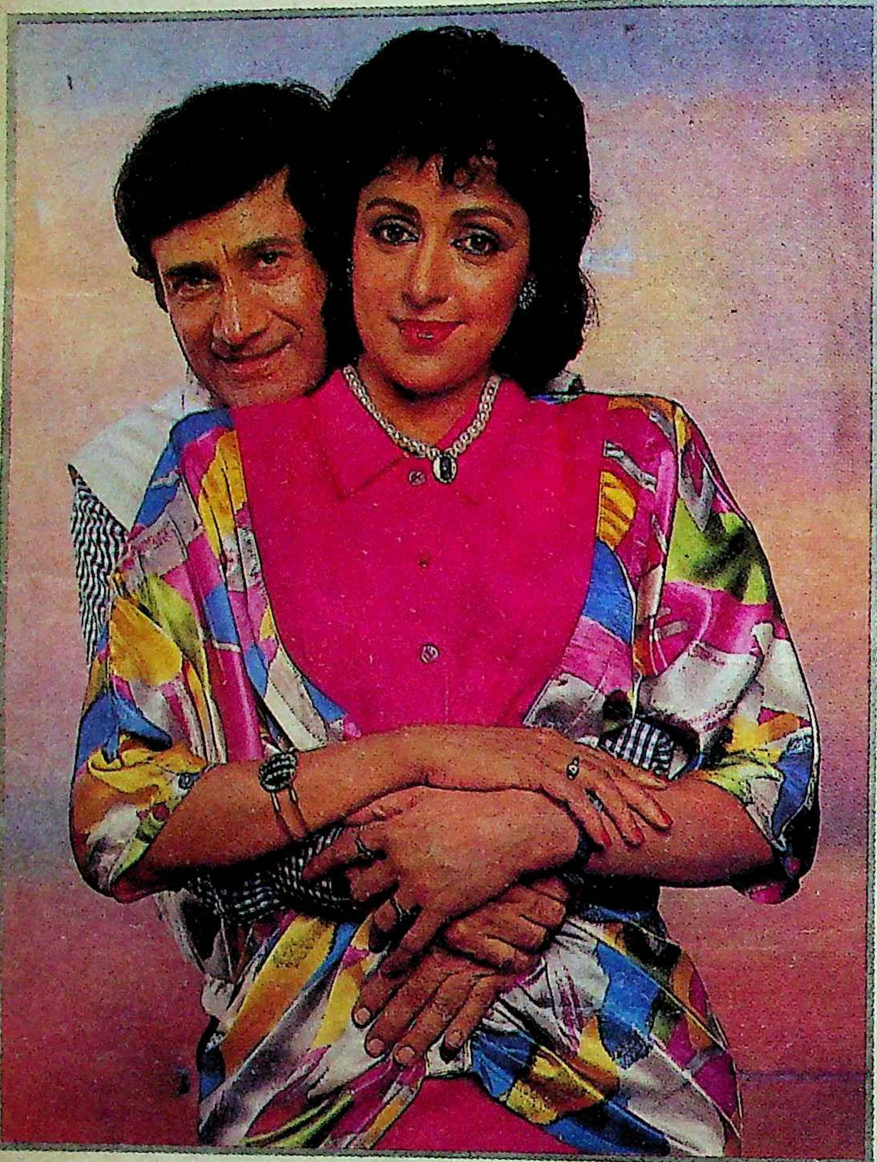
एक रोचक तरीका अपनाया है वहां के लोगों ने घूमने का। वह है साइकिलिंग। सुबह-सुबह हंसते-बोलते युवक-युवतियों के अधिकतर विदेशी झुंड साइकिलों पर घूमते दिखाई देते थे। दिन भर के लिए या दो तीन दिनों के लिए वहां साइकिलें किराए पर मिलती हैं। एक बैग टांगा और पर्यटक साइकिल पर रवाना हो जाते हैं। रात के बारह-एक बजे तक भी खाने-पीने की सामग्री की दुकानें खुली रहती हैं, जहां तरह-तरह के ब्रेड, विदेशी जैम, चीज आदि तथा डिब्बा बन्द सामग्री और केक वगैरह मिलते हैं। हर शाम नेपाली संस्कृति से जुड़े कार्यक्रम होते रहते हैं, जिन्हें जाके देखा जा सकता है।

—प्रस्तुति: सुनील रजानी एवं माला तन्खा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

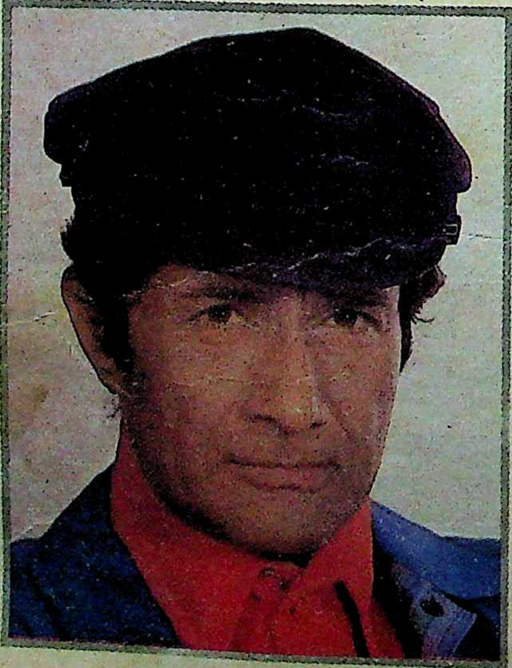
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देव आनंद : जिनकी उम्र हर वर्ष घट जाती है



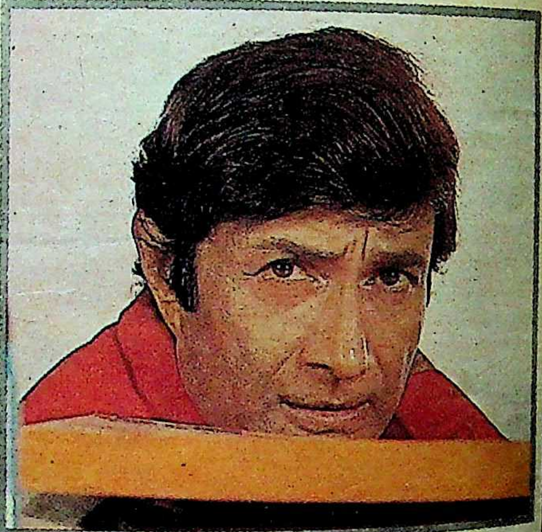
देव आनंद एवं हेमा मालिनी

सदाबहार अभिनेता देव आनंद से लिए गये एक दिलचस्प साक्षात्कार का विवरण



महबूब स्टूडियो के दरवाजे पर सुबह से ही चार महिलाएं खड़ी थीं। मई की चिलचिलाती तेज धूप की उन्हें कोई परवाह नहीं थी। उन्हें सिर्फ इंतजार था, उस शख्स का, जिससे मिलने के लिए वे दो हजार किमी० दूर की यात्रा कर बम्बई आ पहुंची थीं। सारी रात वेटिंग रूम में बिताने के बाद वे तड़के ही महबूब स्टूडियो पहुंच गयी थीं। उन्हें किसी ने बतलाया था, 'वह' रोज वहां पर आते हैं। दिन में किसी न किसी समय, एक बार उनका आना होता ही है वहां पर। बस, इसी आस में वे वहां पर आ पहुंची थीं।

और उनकी मंशा पूरी हुई



ठीक तीन बजे, जब स्टूडियो के भीतर घुसती कार के भीतर बैठे आदमी को देखकर फाटक पर तैनात संतरी ने जोरदार सैल्यूट मारा और कार को भीतर जाने के लिए पूरा गेट खोल दिया। इसका फायदा उठाकर संतरी के बार-बार मना करने के बावजूद वे महिलाएं कार के निकट पहुंच गयीं। निराश संतरी जब उनमें से एक को पकड़ कर पीछे खींचने की कोशिश करने लगा तो कार के भीतर बैठे शख्स ने बाहर आकर संतरी को रोकते हुए डांटा, "तुम्हें शर्म नहीं आती इन्हें रोकते हुए।" फिर उन महिलाओं की तरफ मुखातिब होकर कहा, "आपको किससे मिलना हाय?"

"हम आपसे ही मिलने के

छाया: तैयब बादशाह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिए आये हैं", उन चारों में से किशोर लड़की बोली, "ये मेरी ग्रैंड मां हैं, ये मम्मी और यह मेरी बड़ी भाभी। हम सभी आपके फैन हैं।"

और वहां जुट आयी भीड़ अवाक थी, और उससे ज्यादा अवाक थे—कार के भीतर से निकलने वाले शख्स—यानी देव आनंद।

"मुझे भी यह जानकर बेहद आश्चर्य होता है, कि हर उम्र की महिलाएं आज भी मेरी प्रशंसक हैं, देव आनंद का हरदम ताजा रहने वाला चेहरा कुछ क्षण के लिए जैसे और भी ताजा हो उठता है। प्रशंसकों का यह प्रेम ही मुझे हर क्षण चार्ज करता है कुछ नया, कुछ और भी नया करने के लिए।"

"इस शख्स में गजब की ऊर्जा है," देव आनंद की कई फिल्मों में उनकी हीरोइन रह चुकी हेमा मालिनी कहती हैं, "देव साहब में मुझे तब भी कोई फर्क नहीं दिखलाई पड़ा था, जब उनकी फिल्में मैंने बचपन में देखी थी, न ही तब, जब मैं पहली बार उनकी हीरोइन बनी और न अब, जब मैं उनकी फिल्म में काम कर रही हूं।"

"मैं उन्हें अंकल नहीं कहना चाहती", देव आनंद की १६ वर्षीया नयी हीरोइन एकता उनका नाम सुनते ही चहक उठती है, "अंकल कहते हुए इसलिए शर्म लगती है कि, जब मैं उनके साथ काम करती हूं तो लगता ही नहीं कि हम दोनों के बीच उम्र का कोई लंबा अंतराल है। ऐसा लगता है कि वे अभी-अभी जवान हुए हैं। उनका काम करने का अंदाज इतना अच्छा है कि डेढ़-दो शिफ्ट काम करके भी थकान नहीं महसूस होती। न वे खुद थकते हैं और न ही दूसरों को थकान महसूस करने देते हैं। इसीलिए इस उम्र में भी वे अपनी उम्र के सिर्फ चौथाई ही लगते हैं। शायद हमेशा ही लगते रहेंगे।"

अपने ४५ वर्ष के लम्बे कैरियर में १०८ से भी अधिक फिल्मों में काम करनेवाले देव आनंद प्रथम अभिनेता थे, जिन्होंने फैशन, केश-सज्जा तथा चाल-ढाल की एक विशेष स्टाइल बनायी थी और युवा वर्ग उनके बोलने से लेकर हाव-भाव का हमेशा अनुसरण करता रहा। छात्रों, किशोरों और युवकों के इमेज स्रोत के रूप में जितने अधिक समय तक देव आनंद लोकप्रिय रहे, उतना कोई भी नायक लोकप्रिय नहीं रहा। यह गौरव अमिताभ बच्चन को भी नहीं मयस्सर हुआ।

पिछले दिनों उनसे काफी लम्बी बातचीत हुई थी। यहां प्रस्तुत हैं बातचीत के प्रमुख अंश।

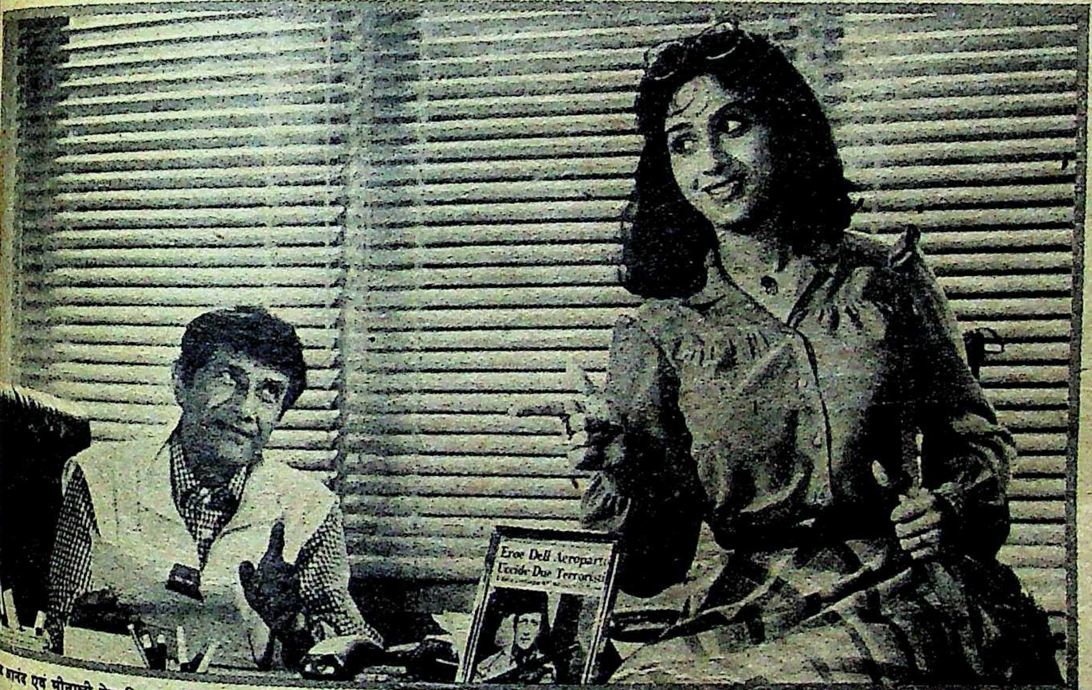
"हमें कुछ ऐसा पूछना है, जो आपसे कभी पूछा नहीं गया। आप भी कुछ ऐसा बताना चाहते होंगे, जिसे बताने का आपको मौका नहीं मिला, तो वही बतलाइये।"

हमारे सवाल पर वे जोरों से हंसे, फिर बोले, "सन् '४४ में मैंने अपना फिल्म कैरियर शुरू किया। तब से आज तक शायद ही कोई बात ऐसी रह गई हो, जो लोगों के सामने न खुली हो। बचपन मेरा गुरुदासपुर में बीता। फिर मैं लाहौर चला गया, जहां के मशहूर गवर्नमेंट कालेज में मैंने बी०ए० ऑनर्स किया। एम०ए० भी करना चाहता था, मगर पिताजी जो वकील थे, मुझे आगे पढ़ाना एफोर्ड नहीं कर सकते थे। उन्होंने मुझे बैंक में नौकरी दिलाने की कोशिश की। मुझे यह बात पसंद नहीं आयी और एक दिन मैं बंबई चला आया। फिर स्ट्रगल और फाकामस्ती का वह आलम शुरू हुआ, कि टिकटों के उस अलबम को जिसे मैं अपनी सबसे बड़ी पूंजी समझता था और सीने से लगाये बम्बई ले आया था, मुझे पैंतीस रुपये में बेचना पड़ा। फिर फिल्म सेंसर बोर्ड में एक सौ साठ रुपये महीने में क्लर्की करने लगा। लेकिन मेरा वह स्टार बुलंद था, जिसने मुझे स्टार बना दिया। तब से फिर मैंने पीछे मुड़कर नहीं देखा।"

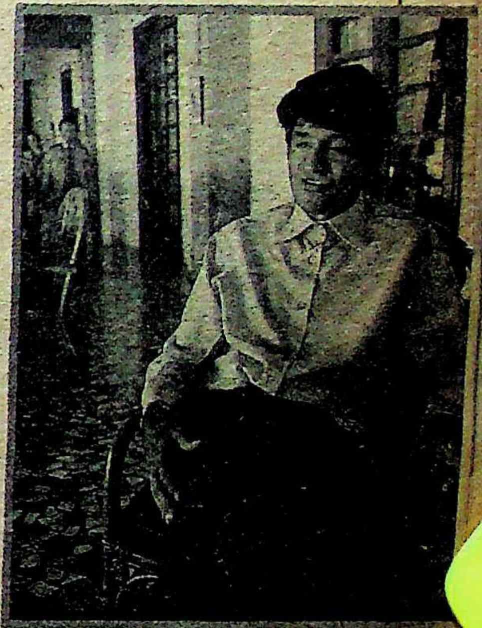
"रोमांटिक हीरो के रूप में आपने दर्शकों की तीन पीढ़ियों पर राज किया। ग्लैमरस, यानी सुंदर और आकर्षक हीरो के रूप में आज तक आप अपना उदाहरण स्वयं रहे हैं, लेकिन रोमांटिक होने के बावजूद आपके पारिवारिक जीवन पर इसका कोई असर नहीं पड़ा।"

"समझ गया, समझ गया", देव आनंद ने अपनी खास स्टाइल में उंगलियां नचाते हुए कहना शुरू किया, फैमिली डिस्टर्ब होने वाली बात तब नहीं होगी जब 'सैक्रिफाइस' का माद्दा आपमें और आपकी फैमिली में है। वाइफ-हसबैंड हरदम साथ रहें, कैसे मुमकिन हो सकता है? क्रिकेटियर्स हों या फिल्म स्टार महीनों घर से बाहर रहना उनके पेशे का तकाजा है। रोमांस होना भी उनकी जिंदगी की आम बात है। लेकिन फैमिली के प्रति गैर-जिम्मेदार होकर रोमांस में डूब जाना मैं आज भी अक्लमंदी की बात नहीं मानता।"

यहां तक हुई बातचीत के बाद अब उस क्षेत्र की तरफ मुड़ना जरूरी था, जिसमें देव आनंद की सक्रियता अद्भुत है, यानी फिल्म क्षेत्र। पिछले



देव आनंद एवं मीनाक्षी शेषाद्रि



देव आनंद: घर में

छाया: किशोर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दस सालों से वह बाहर की फिल्में छोड़कर खुद ही फिल्में बना रहे हैं और उनमें ही अभिनय भी कर रहे हैं। यह कम आश्चर्य की बात नहीं, पिछले कई सालों से बॉक्स ऑफिस पर उनकी एक भी फिल्म ठीक से नहीं चल पायी और उनके लिए भयानक घाटे का सौदा साबित हुई, फिर भी फिल्म निर्माण का उनका उत्साह वैसा ही बरकरार है। उद्योग में एक फिल्म की भी असफलता मजबूत से मजबूत निर्माता की रीढ़ तोड़ने के लिए काफी है, मगर देव आनंद हैं कि न तो चेहरे पर शिकन दिखती है, न बातचीत के लहजे में कहीं कोई निराशा का स्वर। जब तक उनकी एक फिल्म पूरी होती है, तब तक दूसरी की प्लानिंग तैयार हो जाती है। फिर वह पीछे मुड़कर अपनी सफलता या असफलता को नहीं देखते। पूरे उत्साह और जोश के साथ नयी फिल्म को पूरी करने में जुट जाते हैं। अभी-अभी उनकी फिल्म 'सच का बोलबाला' पूरी हुई नहीं, कि उन्होंने एक और नयी फिल्म 'अव्वल नंबर' की जोरदार घोषणा कर दी। इसके बाद दो और नयी फिल्में वे शुरू करनेवाले हैं।

"यह जानते हुए भी कि आपकी फिल्में फ्लॉप होती जा रही हैं, आप फिर से फिल्म शुरू कर देते हैं। खासकर, इस बात की परवाह किये बिना, कि आर्थिक कठिनाइयों का बोझ और भी भारी हो सकता है। बाजार में देनदारी की समस्या और भी उलझ सकती है वगैरह-वगैरह...।"

हमारा यह प्रश्न ऐसा था, जिसका व्यावसायिक उत्तर उतना महत्व नहीं रखता था, जितना देव आनंद का वह हौसला जो आज पैंसठ साल पार करने के बावजूद उन्हें जवान और सदाबहार बनाये हुए हैं। जब वह इस मुद्दे पर निहायत जोशीले अंदाज में बात कर रहे थे, तो यह अनुभूति बड़े ही स्वाभाविक ढंग से हुई, कि उनके सोचने के ढंग और विचारों में भी निराला युवापन है। वे बतलाते हैं, "पीछे मुड़कर देखना

'अव्वल नंबर' सेट पर निर्देशन देते हुए देव आनंद

और काम शुरू करने से पहले अपने बचाव के रास्ते ढूंढ़कर, अपने आपको सिक्योर कर लेने वाली आदत अगर मुझमें होती तो शायद मैं एक-दो पिक्चरें बनाने के बाद ठप पड़ जाता। बट नो..., लाइफ इन नाट लाइक दैट। फिल्म बनाने का काम मेरे लिए नशा है। मुझे और कोई नशा या लत नहीं। मुझे कोई आयडिया आ गया तो मैं उसी वक्त से उस पर अमल करना शुरू कर देता हूं। उस पर स्क्रिप्टिंग (पटकथा लेखन) का काम शुरू करवा देता हूं...।"

"मगर आपको जो विचार सूझता है, पब्लिक को वह पसंद आयेगा इसकी क्या गारंटी है? आपके पास जनसाधारण से संपर्क साधने और उसकी पसंद-नापसंद जानने का क्या कोई तरीका है?"

इस सवाल का जवाब वे बिना एक क्षण भी ठहरे हुए देते हैं, "देखो...पब्लिक को क्या भाता है, क्या नहीं, अगर यह बात मालूम हो जाती तो फिल्म इंडस्ट्री का हर प्रोड्यूसर आज करोड़पति होता। फ्लॉप फिल्में भला कौन बनाना चाहेगा? अपने आपको लाखों के घाटे में फंसाने की भी कौन कोशिश करता है? सब पब्लिक की पसंद की फिल्म बनाना चाहते हैं। मगर पब्लिक की सही पसंद जानने का दावा कोई नहीं कर सकता। पब्लिक की पसंद जानने का या कहिए समझने का मेरे पास यही जरिया है—मैं अपने दायरे में हर छोटे-बड़े की राय लेता हूं, उनका क्रिटिसिज्म गौर से सुनता हूं। ड्राइवर हो या नौकर, उनकी बात को अहमियत देता हूं—'देव साब, आपकी कहानी में फाइट तो कहीं है ही नहीं...' मैं फाइट के लिए भी कहानी में ऐसा मौका निकालने की कोशिश करता हूं, जो जबरदस्ती के बजाय नेचुरल लगे। ऐसा करने पर भी फिल्म नहीं चलती तो मैं दूसरे प्रोजेक्ट में लग जाता हूं।"

अपनी नयी फिल्म 'अव्वल नंबर' के बारे में उनका बताना है, "वन डे क्रिकेट मैच का जो फीवर फैल रहा है इस फिल्म की कहानी का 'फोकस' है। मैं इस कहानी का हीरो पहले ही तय कर चुका था। पाकिस्तान का मशहूर क्रिकेटियर इमरान खां। इमरान की शख्सीयत से भी मैं काफी इम्प्रेस हूं। यह मेरी आदत है, मैं जिस आयडिया को दिमाग में फाइनल कर लेता हूं, फौरन उस पर अमल शुरू कर देता हूं। दूसरी खास बात, जिससे भी मिलना हो, चाहे वह अमेरिका का प्रेसीडेन्ट हो या भारत का प्रधानमंत्री, सीधा उसी से बात करता हूं। बीच के लोगों से नहीं। इमरान उन दिनों लंदन में था। उससे मिलने मैं सीधा लंदन जा पहुंचा। बहुत खुश हुआ मेरे प्रपोजल पर। बड़ी इज्जत से पेश आया। फिर बड़ी नरमाई के साथ उसने अपनी मजबूरी बतायी कि स्व० प्रेजिडेंट जिया को पाकिस्तान की पॉलिटिक्स में उसकी जरूरत है। स्पोर्ट्स मिनिस्टर की हैसियत से शायद वह उसे ले लें। इमरान की मजबूरी वाजिब थी। मैंने वापस लौटकर दूसरे आर्टिस्ट को ध्यान में रखकर, इसी कहानी पर स्क्रिप्ट लिखवानी शुरू कर दी। अब तो जिया साहब भी नहीं रहे, लेकिन इमरान से फिर बात करना मेरे लिए इसलिए भी मुनासिब नहीं है, कि पिक्चर फ्लोर पर जा चुकी है...।"

"जिस इंडस्ट्री में आपने ४० से भी ज्यादा साल गुजार दिये, उसकी आज की हालत के बारे में आपका क्या सोचना है?"

"फिलहाल बड़ी अजीब बात दिखायी दे रही है। जो प्रोड्यूसर फिल्में नहीं बनाते वे इंडस्ट्री के लीडर बने बैठे हैं। आम प्रोड्यूसर को आज किस दिक्कत से गुजरना पड़ रहा है, यह फिल्म बनाते हुए ही महसूस किया जा सकता है। मैंने चालीस सालों में उतनी फिल्में साइन नहीं कीं, जितनी आज एक नया अभिनेता साल-दो साल में साइन कर लेता है। दिन-रात काम करते रहना एक आर्टिस्ट को दो चार सालों में बुरी तरह थका देने के लिए काफी है। मैं नहीं सोचता इस तरह काम करके अपने आर्टिस्ट और अपने कैरियर को ज्यादा लंबे समय तक कायम रखा जा सकता है। बहरहाल, समय ही अपनी बात का सही फैसला करेगा। वीडीयो, टीवी के खतरे के साथ एक और खतरा मंडरा रहा है सेटेलाइट टीवी का। हिन्दुस्तान ही क्या, सारी दुनिया के लोग जब एक ही वक्त पर, एक ही फिल्म देखने लगेंगे तो एक नयी होड़ पैदा होगी। करोड़ों कमाने के लिए, उसके लिए फिल्में बनाने लगेंगे।"

वह हंस रहे थे और उनके दांतों का वह फासला दिख रहा था जिस पर उनकी पहली फिल्म के निर्देशक को सख्त ऐतराज था कि वह भद्दा लगता है। मगर किसी तरह निर्देशक की बात टाल दी गयी और पहली फिल्म में दर्शकों को देव आनंद की वह हंसी ऐसी पसंद आयी कि वह फिल्म की 'रिपीट वैल्यू' याने एक ही दृश्य को बार-बार देखने की दर्शकों की आदत बन गयी। —हरीश तिवारी एवं रवीन्द्र श्रीवास्तव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

द्वितीय पाक्षिक फलादेश- अप्रैल, १९८९

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

सूर्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : आपके व्यक्तित्व का विकास होगा। अधिकार, प्रभाव और वर्चस्व में वृद्धि होगी। अस्वस्थ व्यक्ति स्वास्थ्य लाभ करेंगे। अपने-पराए सभी की शुभकामना आपके साथ होगी। किसी कार्य में विलम्ब करना निरापद रहेगा। सर्दी-जुकाम और खांसी दूर होगी।

१४ मई से १३ जून (वृष) : गर्भ-रक्षा पर विशेष ध्यान देना होगा। नेत्र प्रभावित हो सकता है। भोजन में गड़बड़ी हो सकती है। दाम्पत्य-जीवन में और सरसता और माधुर्य लाने की आवश्यकता है। शयनागार सुख शायद न मिल सके। मुकदमे में तारीख बढ़वाना हित में है। व्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन) : अनेक प्रकार से लाभान्वित होने की आशा है। मित्रों और स्वजनों के संबंध में शुभ समाचार प्राप्त होंगे। किसी कष्ट से मुक्ति मिलने की आशा है। चरित्रहीन व्यक्तियों से दूर रहना होगा। शाहखर्ची से बचना होगा।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : पदोन्नति होने की संभावना है। स्थानान्तरण भी हो सकता है। किसी स्थान की यात्रा पर जाना पड़ सकता है। किसी कार्य में सफलता पाने की आशा है। अधिकारी सहयोग प्रदान करेंगे। अग्नि, बिजली और गैस के प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : परिवार में वृद्धि होगी। आपके नेतृत्व में कोई कार्य संपन्न होगा। किसी महत्वपूर्ण स्थान की यात्रा होगी। भाग्योदयकारी कोई बात घट सकती है। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। आजीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। किसी के विवाह के संबंध में चिंता का निवारण होगा।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : बवासीर आदि रोग दूर होंगे। हर परिस्थिति में आपके मान-मर्यादा की रक्षा होगी। प्रयत्न करने पर ऐसा कोई कारण नहीं है, कि सफलता न मिले। बाधाओं का सामना कर सकेंगे। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी स्थान की यात्रा बन पड़ेगी। कार्यक्षेत्र में प्रगति होगी।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : उधार लेना या देना निरापद रह सकता है। मूत्रांग विकार दूर हो सकेगा। पारिवारिक बिगड़े संबंध सुधरेंगे। नीति से काम लेने की आवश्यकता है। किसी कार्य में विलम्ब हो सकता है। पैरों में पीड़ा हो सकती है। उचित-अनुचित का विचार करके कार्य करना होगा।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : आर्थिक-क्षेत्र में प्रगति होगी। अस्वस्थ व्यक्ति स्वास्थ्य लाभ करेंगे। मुकदमे में विजय पाने की आशा है। जो वस्तु गुम हो जायेगी, उसका पुनः पाना कठिन होगा। बाधाओं का सफलता से सामना कर सकेंगे। किसी कार्य में अप्रत्याशित रूप से सफलता मिल सकेगी।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : मनमानी करना अहितकर होगा। संतान-पक्ष से चिंता हो सकती है। उदर-विकार हो सकता है। आय में कमी होने का भय रहेगा। पति-पत्नी के मध्य प्रेम में वृद्धि होगी। शयनागार सुख प्राप्त होगा। नीति से काम लेने की आवश्यकता है। कोई ऐसी शुभ बात होगी, जिसके प्रति निराश हो गये थे।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : दिल की धड़कन दूर होगी। वाहन-सुख प्राप्त होगा। परीक्षार्थी सफल होंगे। जगह-जायदाद या आवास संबंधी चिंता दूर होगी। आर्थिक दशा में सुधार होगा। आपके सभी हितों की रक्षा होगी। विरोधी भी सहयोग प्रदान करेंगे। दुर्घटना आदि में भी आपकी रक्षा होगी।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : भाई, बहन आदि कष्ट पा सकते हैं। किसी को उधार देना निरापद न रहेगा। वात-प्रकोप के कारण हाथ पैर आदि अंगों में पीड़ा हो सकती है। खांसी आदि से बचना होगा। गर्भाधान होने की संभावना है। जो भी शारीरिक कष्ट होंगे, पक्ष के उत्तरार्द्ध में दूर हो जायेंगे। आर्थिक स्थिति अच्छी होगी।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : पारिवारिक जीवन, सुख-शांति से पूर्ण रहेगा। किसी सच्चे मित्र से मिलकर हर्ष होगा। नेत्र-विकार दूर होगा। दावत आदि में सम्मिलित होंगे। किसी की आर्थिक सहायता समझ-बूझ कर करनी होगी। पक्ष के अंत में वात जनित अंग पीड़ा होने का भय रहेगा।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१६ अप्रैल : दाम्पत्य-जीवन में माधुर्य और प्रेम की वृद्धि के लिए स्नेह, सौहार्द और सहिष्णुता पूर्ण व्यवहार करने की आवश्यकता है। गृह में सुधार होगा। सम्पत्ति में वृद्धि होने की आशा है। सर्दी-जुकाम और वात-दोष से कष्ट मिल सकता है। ऋण लेकर कोई कार्य करना हित में न होगा।

१७, अप्रैल : अपव्यय पर नियंत्रण न रखने पर आर्थिक परेशानी हो सकती है। बाएं-नेत्र में कुछ शिकायत हो सकती है। पारस्परिक बिगड़े संबंध सुधरेंगे। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। नीति से काम लेना होगा।

१८, अप्रैल : अर्से के बाद आर्थिक-क्षेत्र में प्रगति होने की आशा है। कोई मूल्यवान वस्तु हस्तगत होगी। कार्यों में सफलता मिल सकेगी। आवास संबंधी समस्या हल होगी। रुग्ण माताजी के स्वास्थ्य में सुधार होगा। वाहन सुख मिलेगा।

१९, अप्रैल : आर्थिक-क्षेत्र में कोई विशेष प्रगति न हो सकेगी। व्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। बिगड़े पारिवारिक संबंध सुधरेंगे। गुप्तांग-दोष दूर होंगे।

२०, अप्रैल : अपने मानसिक तनाव के लिए आप ही अधिक उत्तरदायी हैं। विवाह करना आपके हित में न होगा। बवासीर आदि दोष दूर होंगे। जून में स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना आवश्यक होगा।

२१, अप्रैल : रुपये पैसे संबंधी चिंता दूर होगी। कोई मूल्यवान वस्तु प्राप्त होगी। मान-मर्यादा में वृद्धि होगी। बेरोजी वाले जीविकोपार्जन कर सकेंगे। संतान का उत्कर्ष होने से हर्ष होगा।

२२, अप्रैल : सुख-समृद्धि में वृद्धि होने की आशा की जा सकती है। गर्भाधान होने का योग रहेगा। पारिवारिक-जीवन सुखमय रहेगा। मासिक संबंधी विकार दूर होगा। पदोन्नति के साथ-साथ स्थानान्तरण भी होने की संभावना है। किसी महत्वाकांक्षा की पूर्ति होने की आशा कर सकते हैं।

२३, अप्रैल : अपव्यय पर नियंत्रण न रखने पर तंगी का सामना करना पड़ सकता है। किसी पत्राचार से चिंता का निवारण होगा। उत्साह, लगन और आत्मविश्वास पूर्वक कार्य करने की आवश्यकता है। सर्दी, खांसी तथा सांस फूलने की शिकायत होगी।

२४, अप्रैल, आर्थिक-क्षेत्र में प्रगति होने की संभावना है। आपकी कोई विशिष्ट अभिलाषा पूर्ण हो सकेगी। नेत्र-कष्ट से मुक्ति पा सकेंगे। पारिवारिक बिगड़े संबंध सुधरेंगे। किसी कार्य विशेष के संदर्भ में आपके हित में लिखा-पढ़ी हो जाने से चिंता दूर होगी।

२५, अप्रैल : अविवाहित व्यक्तियों में से अनेक प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। परिवार में शुभ मंगल कार्य होंगे। लाभद और सुखद यात्रा होगी। अप्रत्याशित रूप से धनागम होने की संभावना है।

२६, अप्रैल : किसी न किसी प्रकार से धन का अपव्यय होने का भय है। मुकदमेबाजी से आपका अहित होने का भय है। किसी स्थान की यात्रा होगी। उत्तम वस्त्रादि धारण करने के अवसर आएंगे।

२७, अप्रैल : आर्थिक स्थिति में विशेष प्रगति होने की कम ही आशा है। नेत्र-कष्ट दूर होगा। जगह-जायदाद में सुधार होगा। आवास संबंधी चिंता दूर होगी। लाभ का कोई नया मार्ग प्रशस्त हो सकता है। सवारी का सुख मिलेगा।

२८, अप्रैल : विवाह आदि मंगल कार्य संपन्न होंगे। पति-पत्नी के मध्य पुनः स्नेह और सौहार्दपूर्ण संबंध स्थापित होंगे। मूत्रांग या मूत्राशय संबंधी विकार दूर होंगे। सफर करना पड़ सकता है।

२९, अप्रैल : आर्थिक-क्षेत्र में प्रगति होने की संभावना है। परिवार में वृद्धि होगी। आगम का ज्ञान प्राप्त होने से सही दिग्दर्शन हो सकेगा। आपके नेतृत्व में कोई कार्य पूर्ण हो सकेगा। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। भाग्योदय होगा।

३०, अप्रैल : धनागम होगा। लोकप्रियता बढ़ेगी। जगह-जायदाद लाभ का कारण बन सकेगी। नवम्बर में स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना उचित होगा। सम्मान में वृद्धिकारक कोई बात घटेगी। मान-मर्यादा और अधिकार में वृद्धि होने की आशा है। गर्भाधान होने की संभावना है।

द्वितीय पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

१६, अप्रैल,	रविवार	—कामदा एकादशी व्रत
१८, अप्रैल,	भौमवार	—भौम प्रदोष व्रत
२४, अप्रैल,	सोमवार	—संकष्टी श्रीगणेश चतुर्थी व्रत
२८, अप्रैल,	शुक्रवार	—शुक्रोदय

शुभ, अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१६, २३, ३०	अप्रैल	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार
१७, २४	"	—२, श्वेत, मोती, पलाश
१८, २५	"	—९, रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर
१९, २६	"	—५, हरित, पन्ना, चिचिड़ी
२०, २७	"	—३, पीत, पुखराज, पीपल
२१, २८	"	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
२२, २९	"	—८, कृष्ण, नीलम, शमी

कब क्या करें?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—१९, २०, २१, २२, २३, २४
क्रय-विक्रय	—२१, २४, २८
साक्षात्कार	—२०, २४, २८, ३०
काम-क्रीडा	—१७, २१, २७, २८

यात्रा :

पूर्व : १६ (दिन में ११ बजे-तक) २६
पश्चिम : ३०
उत्तर : २३
दक्षिण : १८, १९, २८

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर चाहिए

१-बिहारनिवासी, गुप्ता लेक्चरार, २६ वर्षीया, १६० सेमी०, गोरी, सुन्दर, आकर्षक, विनम्र शालीन कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। जाति दहेज-बंधन नहीं। पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०—२६३६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-स्मार्ट, सुन्दर, सुशील, गृहकार्यनिपुण, २४ वर्षीया, मारवाड़ी, व्यवसायी परिवार, कलकत्ता निवासी कन्या, बायें हाथ और पैर में पोस्ट पोलियो इफेक्ट से कमजोरी, पर चलने फिरने में सक्षम, धाराप्रवाह अंग्रेजी बोलना, उच्च शिक्षित के लिये उपयुक्त वर चाहिये। जाति-बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०— २६३७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-२० वर्षीया, १५५ सेमी०, एम०ए० अध्ययनरत, गौरवर्ण, स्वस्थ, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, दिगम्बर (पहाडिया जैन) कन्या हेतु सजातीय, सुयोग्य, दहेज विरोधी वर चाहिए। लिखें— वि०सं०— २६३८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-श्रीवास्तव कायस्थ, वाराणसी निवासी, गोरी, सुन्दर एवं आकर्षक, सुसंस्कृत, कलकत्ते में पली-बढ़ी एवं घर में ही स्थित कम्प्यूटर सेन्टर में तीन वर्षों से कार्यरत, बी०एस-सी० आनर्स प्रथम वर्ष तक पढ़ी, २१ वर्षीया, पूर्ण स्वस्थ, ...कन्या के लिए कम्प्यूटर, इलेक्ट्रानिक्स, डाक्टर अथवा क्लास वन सेवारत, पूर्वी उत्तर प्रदेश निवासी श्रीवास्तव वर चाहिए। कृपया पूर्ण विवरण व फोटो सहित लिखें—एम०के० श्रीवास्तव, पी-२ विवेकानन्द नगर, लीलुहा, हावड़ा-७११२०४

५-बंगाली कायस्थ, ३१ वर्षीया, १५० सेमी०, शासकीय विद्यालय में स्टाफनर्स के पद पर कार्यरत, गौरवर्ण, स्लिम, गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु शासकीय सेवारत या व्यापारी सुयोग्य वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२६३९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-२८ वर्षीया, १४७ सेमी०, सक्सेना, रंग गेहुंआ, ..., इण्टरमीडियेट, गृहकार्य-दक्ष, घरेलू कन्या हेतु ... परिवार, सरकारी सेवारत वर चाहिए। दहेज रहित एवं उत्तम विवाह। लिखें— वि०सं०—२६४०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७-२० वर्षीया, १६३ सेमी०, गर्ग (मंगली), सुन्दर, ..., गृहकार्य में दक्ष, योग्यता हाईस्कूल कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—देवीराम सिंघल, द्वारा अमर ओटोज, ४६ महात्मा गांधी रोड, आगरा-१, फोन नं०-६६४७५

८-उत्तर प्रदेश (मिर्जापुर) के प्रतिष्ठित एवं संभ्रांत परिवार के २३-१/२ वर्षीया, १५६ सेमी०, छरहरी, सांवली, आकर्षक, कलकत्ता विश्वविद्यालय में एम०ए० (हिन्दी) ... पाठरता, सरयूपारीण ब्राह्मण कन्या हेतु शासकीय, अर्द्धशासकीय, इंजीनियर, नौकरीशुदा, सुयोग्य वर चाहिए। कन्या के पिता बैंक एक्जीक्यूटिव। पूर्ण विवरण सहित शीघ्र सम्पर्क करें। लिखें—एच०एन० मिश्रा, १६ कामेश्वर ..., पहली गली, हावड़ा-७११,१०१

९-२० वर्षीया, १५६ सेमी०, अति सुन्दर, गौरवर्ण, छरहरी, कान्वेंट शिक्षिता, कलकत्ते में बी०एस-सी० द्वितीय वर्ष पाठरता तथा कलकत्ते के ही सुस्थापित व्यावसायिक परिवार की कान्यकुब्ज ब्राह्मण, कृष्णायय गोत्र कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—एस०के० मिश्रा, ई-१४८, सेक्टर-७, राउरकेला, जिला-सुन्दरगढ़, उड़ीसा

१०-२२ वर्षीया, १५५ सेमी०, बंगाली बारुजीवी, आकर्षक, सुन्दर, गौरवर्ण, एम०ए० अध्ययनरत कन्या हेतु राजपत्रित अधिकारी, इन्जीनियर, बैंक अधिकारी, सुयोग्य, सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०— २६४१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११-२४ वर्षीया, बंगाली ब्राह्मण (चौधुरी), मध्यम कद, गोरा रंग, सुन्दर, ग्रेजुएट, गृहकार्य में निपुण, अतिरिक्त योग्यता टाईप शार्टहैण्ड का प्रशिक्षण प्राप्त, मध्यम परिवार की कन्या हेतु सरकारी सेवारत, सजातीय या अच्छी व्यवसायी वर की आवश्यकता है। उपजाति का कोई बन्धन नहीं है। लिखें— वि०सं०— २६४२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-२५ वर्षीया, १६२ सेमी०, धीमान पंजाबी, बी०ए० की छात्रा, गौरवर्ण, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु मोना रामगडीया, सजातीय वर चाहिए। विवाह शीघ्र, दहेज के इच्छुक सम्पर्क न करें। प्रथम बार में पूर्ण विवरण तथा फोटो सहित लिखें—आर०एल० धीमान, क्वाटर नं० एच ४५८, पेपर मिल्स कालोनी, पो० बल्लारपुर पेपर मिल्स ४४२९०१, चंद्रपुर, महाराष्ट्र

१३-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, २५/१३३, भारतीय स्टेटे बैंक में क्लर्क। कैशियर, रंग गेहुंआ, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष कन्या के लिये योग्य डाक्टर, गजटेड आफिसर, बैंक में अधिकारी वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें— वि०सं०— २६४३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-२५ वर्षीया, १५५ सेमी०, जाति, धर्म, प्रान्त, राष्ट्र बंधनमुक्त मानसिकता, चिंतनशील प्रवृत्ति, साहित्यिक अभिरुचि, सीधी-सरल, स्वस्थ, गोरी, स्मार्ट, जनजातिक, अंडरग्रेजुएट कन्या हेतु समान मानसिकता युक्त स्वावलंबी, सरल, बंधनरहित, स्नेही पात्र (वर) सादर आमंत्रित, विज्ञापन व्यापक आत्मिक चयन हेतु। लिखें— वि०सं०— २६४४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१५-१७ वर्षीया, राजपूत, गोरी एवं अतिसुन्दर, बी०ए० अध्ययनरत, बिहार प्रांतीय कन्या के लिये डाक्टर, इंजीनियर, प्रोफेसर या किसी अच्छे पद पर कार्यरत वर चाहिए। लिखें— वि०सं०—२६४५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-३० वर्षीया, बंगाली कायस्थ, १५२ सेमी०, ग्रेजुएट, शिक्षिका, गोरी, संगीत में रुचि, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु योग्य वर चाहिए। लिखें— वि०सं०—२६४६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१७-सुन्दर, सुशील, गृहकार्य में दक्ष, २५ वर्षीया, १५५ सेमी०, एम०ए० (फा०), मैथिल ब्राह्मण कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं, अच्छा और शीघ्र विवाह। लिखें— वि०सं०— २६४७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-३२ वर्षीया, १६८ सेमी०, गौरवर्ण, सुंदर, सुशील, गृहकार्यदक्ष, एम०ए० प्रीवियस अध्ययनरत, फल संरक्षण डिप्लोमा, स्वर्णकार कन्या हेतु कुलीन, गंभीर स्वभाव, अच्छा वर चाहिए। बंधन नहीं, इच्छुक पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०—२६४८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१९-३१ वर्षीया, कायस्थ, एम०ए०, शासकीय गजटेड अधिकारी, सुन्दर, सुशील, सर्व प्रकार गृहकार्य में पारंगता, बंगाली कन्या हेतु योग्य बंगाली वर चाहिए। जातपांत का बंधन नहीं। पिता-माता मध्य प्रदेश में स्थायी निवासी। लिखें— वि०सं०— २६४९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-२७ वर्षीया, गौरवर्ण, सुन्दर, पोस्ट ग्रेजुएट, केन्द्रीय सेवारत, म०प्र० निवासी, धोबी (धन्धा नहीं) कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२६५०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-२५ वर्षीया, १५५ सेमी०, विधि स्नातक, (प्रैक्टिसिंग एडवोकेट) ब्राह्मण कन्या हेतु सुयोग्य वर। सरकारी सेवारत या उच्च व्यवसायी को प्राथमिकता। दहेज रहित, अति साधारण विवाह के इच्छुक लिखें—वि०सं०— २६५१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-मध्यप्रदेश निवासी, ३१ वर्षीया, १६० सेमी०, बी०ए०, स्वयं का व्यवसाय, सुन्दर, गोरी, स्मार्ट, गृहकार्य में दक्ष, सरयूपारीण ब्राह्मण कन्या हेतु सुशिक्षित, आत्मनिर्भर ब्राह्मण वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। शीघ्र एवं उत्तम विवाह। संपर्क करें। लिखें— वि०सं०— २६५२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-२३ वर्षीया, १५५ सेमी०, चौहान राजपूत, वसस्य गोत्र, तलाक-शुदा, मैट्रिक, गृहकार्य में दक्ष, कढ़ाई, सिलाई, बुनाई में निपुण कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। लिखें— वि०सं०—२६५३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२४-कान्यकुब्ज, गोरी, सुन्दर, २७/१६२/१७००, एम०ए० (अंग्रेजी अर्थशास्त्र) बी०एड०, केन्द्रीय सेवारत, शाकाहारी, गृहकार्यदक्ष, मृदुस्वभाव, सुशिक्षित परिवार की कन्या हेतु कार्यरत सुन्दर वर चाहिए। शीघ्र विवाह हेतु जन्मकुण्डली एवं सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०— २६५४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२५-चाहिए अग्रवाल दिगम्बर जैन वर-२१/१६० सेमी०, सुन्दर, सुशील, गौरवर्ण, गृहकार्यदक्ष, बी०ए०, मित्तल गोत्र, म०प्र० निवासी, प्रतिष्ठित परिवार की कन्या हेतु। जन्मकुण्डली एवं पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०— २६५५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-२४ वर्षीया, चमार, १५५ सेमी०, एम०ए०, स्लिम, स्मार्ट, आकर्षक, गृहकार्यदक्ष, आफीसर परिवार की कन्या हेतु डाक्टर, इंजीनियर अथवा आफिसर वर चाहिए। लिखें— वि०सं०—२६५६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२७-२६ वर्षीया, १६० सेमी०, गेहुंआ रंग, आकर्षक छवि, एम०ए०, श्रीवास्तव कन्या के लिए सुशिक्षित, सेवारत, कायस्थ वर चाहिए। वर के चित्र के साथ सम्पर्क करें। एस०एल० वर्मा 'अशोक', ३८०/ए०, गणेश नगर, पोस्ट-हनुमान नगर, नागपुर-४४०००९ (महाराष्ट्र)

२८-३०/१५१ सेमी०, क्रिश्चियन, सीनियर कैम्ब्रिज, सिलाई-कढ़ाई और गृहकार्य में दक्ष, प्राइवेट ट्यूटर, मासिक आय १००० हेतु वर चाहिए। क्रिश्चियन को प्राथमिकता, जातिबंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२६५७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२९-२२ वर्षीया, कद १५५ सेमी०, गेहुंआ रंग, नाक-नक्श सुन्दर, एम०ए० फाइनल, पोलिटकल साइंस से अध्ययनरत, गृहकार्यदक्ष कन्या हेतु सजातीय, कार्यरत, इंजीनियर, आफिसर वर चाहिए। लिखें—वि०सं०— २६५८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-केन्द्रीय विद्यालय में अध्यापिका, एम०ए०, बी०एड०, अविवाहित, ३४ वर्षीया, सुन्दर, स्वस्थ, लम्बी, गोरी, कुमाऊनी स्वर्णकार (वर्मा), कन्या हेतु वर की आवश्यकता है। जाति-बंधन नहीं, विवाह शीघ्र। लिखें— वि०सं०— २६५९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३१-३४ वर्षीया, बंगाली, ब्राह्मण महिला चिकित्सक हेतु योग्य वर चाहिए। सम्पर्क करें। लिखें—दिलीप कुमार मुखर्जी, १०५ पाटलीपुत्र कालोनी, पटना-८०००१३

२० वर्षीया, सुन्दर, स्वस्थ, गौरवर्ण-गृहकार्य में दक्ष, अच्छे शिवहरे परिवार की एक पैर से लचक, शेष शरीर से पूर्ण स्वस्थ, सुन्दर, इन्टर कन्या हेतु सुशिक्षित और धर्म में आस्था रखने वाला स्वजातीय वर की आवश्यकता है। शरीर से सम दोषी भी चल जायेगा, बिना बच्चों का विधुर किन्तु आयु ३० के आस-पास, शिक्षित बेरोजगार। वर्ग बन्धन नहीं। लिखें—भगवान लाल चौकसे, कमलागंज, शिवपुरी म०प्र०

३३-प्रतिष्ठित 'खटिक' परिवार की शासकीय महाविद्यालय में असिस्टेंट प्रोफेसर पद पर कार्यरत कन्या हेतु योग्य, सेवारत, सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२६६०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३४-२८ वर्षीया, साहू, पोस्ट ग्रेजुएट, शासकीय सेवारत, १५३ सेमी०, स्लिम, सुंदर, कन्या के स्वावलंबी योग्य वर की आवश्यकता है। पूर्ण विवरण सहित. लिखें—वि०सं०—२६६१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३५-श्रीवास्तव, २५/१६० सेमी०, बी०ए०, संभ्रांत परिवार, साफ, सुन्दर, स्लिम, स्मार्ट, गृहकार्यदक्ष, मृदुभाषी, तलाकशुदा (शादी की औपचारिकता पूर्ण होते ही तलाक) निःसंतान कन्या हेतु कार्यरत, व्यवसायी, स्वजातीय वर चाहिए। योग्य तलाकशुदा/विधुर भी स्वीकार्य, उपजाति बंधन नहीं। लिखें— वि०सं०—२६६२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३६-बंगाली सद्गोप, २१ वर्षीया, १४५ सेमी०, बी०ए०, इकहरा, गोरी, गृहकार्य, सिलाई, बुनाई में पूर्ण दक्ष, प्रतिष्ठित परिवार की कन्या हेतु इंजीनियर या प्रथम श्रेणी राजपत्रित अधिकारी वर चाहिए। लिखें—मानिक लाल घोष, घोष मिष्ठान भन्डार, सलेमपुर, छपरा, बिहार-८४१३०१

३७-३८ वर्षीया, सुन्नी पठान मुस्लिम, मध्यप्रदेश निवासी, अध्यापिका, गृहकार्य में दक्ष, सिलाई-कढ़ाई में निपुण, रंग गेहुंआ हेतु सुयोग्य एवं जातीय वर चाहिए, शीघ्र विवाह। लिखें— वि०सं०— २६६३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३८-एक सुन्दर, सुशील, २२ वर्षीया, इकहरा बदन, गेहुंआ रंग, १५३ सेमी०, स्नातकोत्तर कक्षा में अध्ययनरत, श्रीवास्तव कायस्थ कन्या के लिये सुयोग्य वर चाहिए। डाक्टर, इंजीनियर भाइयों की इकलौती बहन है। लिखें—वि०सं०—२६६४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३९-बंगाली वैद्य ब्राह्मण, ३१ वर्षीया, १५५ सेमी०, एम०ए०, सहायक शिक्षिका हेतु बंगाली वैद्य ब्राह्मण, कायस्थ वर चाहिए। लिखें—डा० पी०सेन, रंगमंदिर, रायपुर (म०प्र०)

४०-२८ वर्षीया, १५० सेमी०, ग्रेजुएट, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सजातीय वर चाहिए। दहेज विरोधी लिखें—१५२२, लक्ष्मी बाई नगर, नई दिल्ली ११००२३

४१-सुन्नी मुस्लिम कन्या, २५ वर्षीया, इंटर साइंस पास, सुंदर, गोरा रंग, सुशील, गुणवान, संपन्न परिवार के युवक तथा डाक्टर और बिजनेसमैन संपर्क करें। कन्या स्वयं संपन्न परिवार से है। कृपया गंभीरता से दिलचस्पी रखने वाले ही संपर्क करें। लिखें—वि०सं०— २६६५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४२-सुन्नी मुस्लिम, २५ वर्षीया, १५० सेमी०, रंग सांवला, शिक्षिता, सिलाई, बुनाई, कढ़ाई में दक्ष कन्या हेतु आत्मनिर्भर वर चाहिए। लिखें—वि०सं०— २६६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४३-कायस्थ, बिहार निवासी, २६ वर्षीया, १५३ सेमी०, स्नातकोत्तर परीक्षा में सम्मिलित एवं २१ वर्षीया, १५७ से०मी०, स्नातक (प्रतिष्ठा) अध्ययनरत, सुंदर, सुशील, स्लिम, साफ-रंग, गृहकार्यदक्ष कन्याओं हेतु सुयोग्य, सरकारी नौकरी या व्यवसायी वर चाहिए। कोई बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०— २६६७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४४-२३ वर्षीया, १६० सेमी०, कलवार (जैसार), अतिसुन्दर, गौरवर्ण, तीक्ष्ण बुद्धि, स्लिम, स्मार्ट, एम०ए०, प्रतिष्ठित परिवार, गृहकार्यदक्ष कन्या के लिए सुन्दर, कुलीन, कार्यरत, बैंक अधिकारी, एम०बी०बी०एस० डाक्टर, इंजीनियर, लेक्चरर, २५ से ३० वर्ष की आयु का वर चाहिए। उपजाति प्रांत बंधन नहीं। उत्तम शादी। पूर्ण विवरण सहित शीघ्र मिलें अथवा लिखें—जयशंकर प्रसाद चौधरी, मोकाम हयसारगंज, पोस्ट-हाजीपुर, जिला-वैशाली, बिहार-८४४१०१

४५-२१ वर्षीया, कान्वेन्ट इंगलिश मीडियम में शिक्षित, बी०एस-सी०, एम०ए० इंगलिश में अध्ययनरत, संभ्रांत, कायस्थ परिवार की अत्यंत सुन्दर, गौर वर्ण, १६० सेमी०, एकहरा बदन की कन्या के लिये आय०ए०एस०, आय० एफ०एस० अथवा आई०पी०एस० सजातीय वर चाहिए। मध्यप्रदेश कोटे से चयनित उम्मीदवार को प्राथमिकता। विज्ञापन केवल उत्तम चयन हेतु लिखें— वि०सं०—२६६८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६-हिन्दू ब्राह्मण, गोरी, ३१ वर्षीया (दिखने में २८) एम०ए०, १५२ सेमी०, टी०वी० सीरियल फिल्म में बतौर लेखिका, निर्देशिका, कार्यरत, ५०००/-मासिक हेतु स्वतंत्र विचारधारी वर चाहिए। कोई बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२६६९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-२७ वर्षीया, ब्राह्मण, बी०ए०, बी०एड०, कान्वेंट एजुकेटेड, केन्द्रीय विद्यालय शिक्षिका, १५२ सेमी०, गौरवर्ण, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—२६७०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४८-मांगलिक खत्री कन्या, २३/१६० सेमी०, एम०ए० अंग्रेजी, बी०एस-सी०, सुन्दर, सुशील, मृदुभाषी, गृहकार्य में दक्ष हेतु सुयोग्य, मांगलिक वर। इंजीनियर, बैंक कार्यरत, सरकारी सेवारत, डाक्टर, सी०ए०, प्रोफेसर या उच्च व्यवसायी को प्राथमिकता। जन्मकुण्डली एवं सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें— वि०सं०—२६७१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४९-बंगाली कायस्थ, २६ वर्षीया, १६४ सेमी०, इन्टरमीडिएट पास, गेहुंआ रंग, सुन्दर, सिलाई, बुनाई व गृहकार्य में अतिनिपुण कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०— २६७२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५०-भारतीय गोरखा, नानमैट्रिक, २४ वर्षीया, १५१ सेमी०, सुन्दर, गृहकार्यदक्ष, अविवाहित कन्या हेतु केवल इंडियन गोरखा वर चाहिए। जाति-बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—२६७३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५१-२८ वर्षीया, १४८ सेमी०, गेहुंआ रंग, पतला एकहरा बदन, आकर्षक आकृति, सुशील, बी०एस-सी०, एम०ए०, गृहकार्यदक्ष, उत्तरप्रदेश निवासी, कुलीन-सुशिक्षित परिवारीय, श्रीवास्तव खरे कायस्थ कन्या हेतु सुयोग्य, सुशिक्षित स्वावलम्बी वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। पूर्ण विवरण सहित लिखें—प्रोफेसर शशिकान्त खरे, खीलनगंज, सासाराम (बिहार)

५२-सारस्वत ब्राह्मण, मध्यमवर्गीय परिवार की २५ वर्षीया, १५२ सेमी०, गौरवर्ण, सुन्दर, एम०एस-सी० कन्या हेतु सजातीय, कार्यरत वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०— २६७४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५३-३० वर्षीया, सुन्दर, एम०ए०, बी०एड०, मध्य प्रदेश निवासी, शादी के तुरन्त बाद तलाक, हैहय क्षत्रीय (कलार) जायसवाल कन्या के लिए सजातीय वर चाहिए। विधुर, तलाकशुदा भी स्वीकार्य। लिखें— वि०सं०— २६७५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५४-२२ वर्षीया, १६० सेमी०, बी०ए०, गौरवर्ण, सु... गृहकार्य, सिलाई-कटाईदक्ष, शौण्डिक (सूंडी) कन्या ... सुयोग्य वर की आवश्यकता है। लिखें— वि०सं०—२६... मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५५-मध्य प्रदेश निवासी, मैथिल ब्राह्मण, २४ वर्षीया ... साइंस, ग्रेजुएट, अंग्रेजी एम०ए० उच्चश्रेणी, शासकीय ... शिक्षिका, गृहकार्य निपुण हेतु सजातीय वर चाहिए। पूर्ण ... विवरण प्रथम पत्र में लिखें— वि०सं०—२६७७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५६-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, २६/१५५ सेमी०, एम०ए० ... सुन्दर, सुशील, गृहकार्यदक्ष, गौरवर्ण कन्या हेतु वर चाहिए। ... शीघ्र उत्तम विवाह। जन्मांक सहित पूर्ण विवरण लिखें— बाक्स नं० १०३, हेड पोस्ट आफिस, कानपुर।

५७-श्रीवास्तव कायस्थ, सुंदर, सुसंस्कृत, सदैव प्रथम ... श्रेणी उत्तीर्ण, वनस्पतिशास्त्र में इंसा शोधछात्रा, सत्ताइस ... वर्षीया कन्या हेतु यथायोग्य वर चाहिए। जातिबंधन ... नहीं। लिखें—वि०सं०—२६७८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५८-२२ वर्षीया, कायस्थ (सक्सेना), एम०एस-सी० (स्टेटिस्टिक्स) फाइनल, गेहुंआ वर्ण, आकर्षक, १५४ सेमी०, स्वर्गीय पिता आयुध निर्माणी में फौरमैन, मां कार्यरत ... इकलौती कन्या हेतु योग्य वर चाहिए। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—२६७९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५९-३२ वर्षीया, १६० सेमी०, आकर्षक, गेहुंआ रंग, स्मार्ट, एम०ए० (अर्थशास्त्र), गृहकार्यदक्ष, उच्च शिक्षिता, शालीन, शाकाहारी, कायस्थ परिवार की लखनऊ पोस्टेड, १५०० रु० मासिक आय, कन्या हेतु लम्बा, गोरा, लखनऊ या करीबी जिलों में उच्च पद कार्यरत, दहेज, मद्यपान विरोधी, उच्च विचारधारी, कायस्थ या ऊंची हिन्दू जाति का योग्य पति (वर) चाहिए। शीघ्र अच्छा विवाह। पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०— २६८०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६०-राजस्थान निवासी, सिन्हा कायस्थ, एम०ए०, २७ वर्षीया, १५२ सेमी०, सुन्दर, सुशील, गृहकार्यदक्ष हेतु दहेज-विरोधी, नौकरीपेशा, सुयोग्य वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं, शादी उत्तम व शीघ्र ही। लिखें—वि०सं०—२६८१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६१-२३ वर्षीया, तलाकशुदा, प्रतिष्ठित सिन्धी, ... १५० सेमी०, सुशील, सुन्दर, गृहकार्य में अति निपुण कन्या हेतु क्वांरा, निःसंतान तलाक शुदा वर चाहिए। लिखें—कृ... डील, मढ़ाताल, जबलपुर।

६२-२६-१/२ वर्षीया, स्नातकोत्तर, गृहकार्यदक्ष, सुन्दर, सरयूपारीण ब्राह्मण कन्या हेतु उपयुक्त ब्राह्मण वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं, उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०— २६८२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६३-सरयूपारीण ब्राह्मण, २५/१६० सेमी०, म०प्र० शासन ग्वालियर में कार्यरत राजपत्रित अधिकारी, सुन्दर कन्या हेतु सुन्दर, सुयोग्य, सजातीय, इंजीनियर, डाक्टर अथवा क्लास-वन सेवारत वर चाहिए। शीघ्र एवं उत्तम विवाह हेतु लिखें—राजेन्द्र बेरिया, बुजुर्ग रोड, डबरा, ग्वालियर।

वधू चाहिए

६४-२९ वर्षीय, १७० सेमी०, गौरवर्ण, गोल्ड मेडेलिस्ट, माथुर, एडवोकेट हेतु मृदुभाषी, नयनाभिराम, माथुर कायस्थ वधू चाहिए। उदारमना कन्याओं को प्राथमिकता। कोई शर्त नहीं-सम्पूर्ण विवरण एवं जन्म पत्रिका सहित शीघ्र विवाह हेतु लिखें— वि०सं०— २६८३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६५-३३/१६६ सेमी०, स्नातक, ससन्तान, निर्व्यसनी, शाकाहारी, विधुर, बीसा-अग्रवाल व्यवसायी हेतु सजातीय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...अनाथ, गरीब, सन्तानोत्पत्ति में असमर्थ, शिक्षित ...चाहिए। सीमित, अकेला। प्रतिष्ठित परिवार। सन्तान ...। सभी सुविधाएं। स्वयं निर्णायक। लिखें—वि०सं०—...४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...-राजस्थान निवासी, कायस्थ माथुर, २९ वर्षीय, ...(सिविल) प्राप्त, मासिक आय ३००० रुपये, युवक ...वर्षीय, एम०ए०, बी०एड०, अध्यापक एवं २५ वर्षीय ..., इफ्को में कार्यरत, मासिक आय २,००० रुपये ...हेतु सुन्दर एवं सुशिक्षित वधुएं चाहिए। लिखें—...—२९८५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...-२७-१/२ वर्षीय, १६७ सेमी०, अनुसूचित जाति, ...मराठा, सब इंजीनियर सिंचाई विभाग भोपाल ...), सुन्दर युवक हेतु सुशिक्षित, स्मार्ट, सुन्दर, गोरी ...गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिए। प्रान्त एवं जाति-बन्धन ...। लिखें— वि०सं०— २९८६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...-स्वर्णकार, २४ वर्षीय, एम०ए०, १७० सेमी०, गोरे, ...प्रतिष्ठित, सुस्थापित, थोक व्यवसायरत, आय ...हजार रु० मासिक, इन्कम टैक्स पेयी युवक हेतु ...सुन्दर, सजातीय वधू चाहिए। पूर्ण विवरण प्रथमबार में ...भेजें। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—रमेश सोनी, ...फार्मा, ९/८/६१-अकब बजाजा, टकसाल चौक, ...-२२४००१ (यू०पी०)

...-प्रथम श्रेणी से राजनीति विज्ञान में एम०फिल०, ...सेवारत, दृष्टिहीन अध्यापक, ३५/१६०/२०००, ...भवन, मध्यप्रदेश में जायदाद, रुचियां-समाज-...पत्रकारिता, संगीत, भार्गव ब्राह्मण हेतु सवर्ण, ...-जनित कठिनाइयों में सहायक, कुशल गृहिणी ...चाहिए। दहेज नहीं, निःसंतान, विधवा, कानूनन ..., आंशिक विकलांग, आंशिक दृष्टिहीन भी ...। पूर्ण विवरण सहित शीघ्र सम्पर्क करें। लिखे—...भार्गव, ५/८५, गान्धीनगर, जयपुर-३०२०१५

...-हरियाणा गवर्नमेंट कालिज लेक्चरर, ३९००/-, ३२ ...१६६ सेमी०, धनी, सुंदर, नेत्रहीन गुप्ता हेतु नेत्रवान, ...वधू चाहिए। जाति-दहेज बंधन नहीं। लिखें—...—२९८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...-हलवाई जाति, बिहार के निवासी, २५ वर्षीय, ...शिक्षित, कमासुत युवक, काफी बड़े कपड़े की दुकान, ...मकान, खानदानी परिवार लेकिन चलने में तकलीफ है। ...के लिए सुन्दर, चरित्रवान, सच्ची जीवन-साथी (वधू) ...। गरीब, बेसहारा युवती भी लिखें। दहेज एक ...। विवाह साधारण मन्दिर द्वारा। पूर्ण विवरण ...लिखें—वि०सं०— २९८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...-२१ वर्षीय, १६५ सेमी०, अग्रवाल (सिंघल), ...के लिए सुन्दर वधू चाहिए। निजी व्यापार। मारवाड़ी ...को प्राथमिकता दी जायेगी। लिखें—देवीराम सिंघल, ...ओटोज, ४६ महात्मा गांधी रोड, आगरा-१, ...-६६४७५

...-३० वर्षीय, १६५ सेमी०, ५८ कि०ग्रा०, ब्राह्मण ...निजी व्यवसायरत, जिनके पैर घुटने के नीचे से नकली, ...प्रत्येक कार्य करने व मोपेड चलाने में समर्थ हेतु गृहकार्य ...गरीब, बेसहारा, निःसंतान, विधवा, परित्यकता कन्या से ...प्रस्ताव आमन्त्रित, केवल जरूरतमन्द ही लिखें। जाति, ...-बन्धन नहीं। शीघ्र विवाह। कन्या स्वयं भी पत्र लिख ...है। कृपया प्रथमबार में पूर्ण विवरण सहित पत्र व्यवहार ...। लिखें— वि०सं०— २९८९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...७४-हलवाई, २६ वर्षीय, १६८ सेमी०, हैंडसम, सुडौल, ...व्यक्तित्व, स्मार्ट, ग्रेजुएट, सीनियर क्लर्क (रेल), ...मकान, पू० बिहार निवासी, प्रतिष्ठित परिवार के बोल्ड युवक के लिए अत्यंत सुन्दर, गोरी, लंबी, छरहरी, तीखे नैन नक्सवाली, गृहकार्य निपुण, केवल जातीय वधू चाहिए। प्रधानता 'धन' को नहीं केवल 'सुन्दरता' को। विज्ञापन अनुकूल चयन के लिए। लिखें— वि०सं०—२९९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७५-५१ वर्षीय, शासकीय सेवा, चिकित्सा-अधिकारी, २०००/- मासिक, मध्यप्रदेश निवासी, हिन्दू, सन्तानयुक्त विधुर हेतु ३५-४५ वर्षीया, सुशील, शिक्षित, गृहकार्य निपुण, विधवा, परित्यकता, निसंतान, अथवा अविवाहित हिन्दू जीवन संगिनी (वधू) चाहिए। शीघ्रता हेतु फोटो सहित पूर्ण विवरण लिखें—डा० जे०पी० केशरवानी द्वारा एस०के० गुप्ता, स्टेनो, सेन्ट्रल एक्साइज सेक्टर-१, भिलाई पिन-४९०००१ (म०प्र०)

७६-अम्बाला निवासी, बम्बई में कार्यरत, १६५ सेमी०, कौशिक गोत्रीय, गौड़ ब्राह्मण, २९ वर्षीय सोपकेमिटस्ट के लिए स्वस्थ, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य-निपुण २४-२६ वर्षीया, कुलीन ब्राह्मण वधू चाहिए। पूर्ण विवरण सहित शीघ्र लिखें—वि०सं०—२९९१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७७-अग्रवाल, मित्तल, २८ वर्षीय, १७० सेमी०, एम०काम०, सुन्दर, स्मार्ट, प्रतिष्ठित परिवार के युवक हेतु अति सुन्दर वधू चाहिए। प्रथमबार में ही फोटो व सम्पूर्ण विवरण (फोटो अनिवार्य) सहित सम्पर्क करें। लिखें—अरविन्द अग्रवाल, पद्मराज गैस एन्टरप्राइज, अशोक कालोनी, पीलीभीत-यू०पी०। फोन-२८२५

७८-आजीवन सहयोगिनी (वधू) अभिलाषित, वास्ते शासकीय सेवारत, एम०ए०, एल-एल०बी०, वैश्य विधुर ५२/१६६/३,०००, दो सन्तानें। अपना मकान। शिक्षित, सेवारत, निःसंतान को विशेष प्राथमिकता। लिखें— महेन्द्र प्रताप गुप्त, ८/एम/१६-दबौली, कानपुर-२०८०२२।

७९-पंजाबी खत्री, ३२ वर्षीय, १७६ सेमी०, ३००० रु० मासिक आय, इन्टरमीडिएट, स्वस्थ, सुन्दर, गोरे, कुशाग्रबुद्धि, निर्व्यसनी, सचरित्र, ईमानदार, अकेले रहनेवाले युवक हेतु वास्तव में सुन्दर, १५७ सेमी० से अधिक लम्बी, ३० वर्षीया तक की स्वस्थ, शिक्षित, बुद्धिमति जीवन-साथी (वधू) चाहिए। दहेज-जाति बन्धन नहीं। सचरित्र नौकरीशुदा युवतियां, महिलाएं (अकेली) भी स्वयं पत्र व्यवहार करें। युवक विवाहोपरान्त वधू के गृहनगर में शिफ्ट हो सकता है। व्यवसाय में आर्थिक रूप से सहायता करने वालों को प्राथमिकता। विवाह कोर्ट या आर्य समाज द्वारा। प्रथमबार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२९९२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८०-सरयूपारीण ब्राह्मण पूर्वी उत्तर प्रदेशीय, बलिया निवासी, २९/१७०/२४०० रु०, राष्ट्रीयकृत बैंक में कार्यरत युवक को सजातीय वधू चाहिए। बैंक, केन्द्रीय विद्यालय में कार्यरत को प्राथमिकता। लिखें— वि०सं०—२९९३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८१-प्रजापति २६ वर्षीय, १६५ सेमी०, आई०आई० टी० उत्तीर्ण, इंजीनियर, संप्रति यू०एस०ए० में पी०एच०डी० कर रहे युवक हेतु सजातीय, सुन्दर, डाक्टर, इंजीनियर, उच्च शिक्षित तथा उच्च अध्ययन के लिए अमेरिका जानेवाली वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२९९४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८२-कैथोलिक (लकरा), 'सेल' में इंजीनियर, २६/१६८/३००० हेतु गौरवर्ण, सुंदर, सुसंस्कारी, सुशील, सुशिक्षित, सजातीय वधू २४ वर्ष से कम चाहिए। मेडिको को प्राथमिकता। प्रथमबार में पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—२९९५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८३-अति अमीर, सिन्धी, ३८ वर्षीय, १७० सेमी०, स्वस्थ, आकर्षक, खूबसूरत युवक हेतु सुन्दर, स्लिम, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। जाति-बंधन नहीं। निःसंतान बाल-विधवा भी विचारणीय। दहेज नहीं, शीघ्र विवाह। पहली बार में ही पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०—२९९६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८४-२६ वर्षीय, १६५ सेमी०, यादव, बी०एस-सी० (कृषि), एल-एल०बी०, युवक हेतु सुन्दर, गोरी, सुशिक्षित, स्लिम, गृहकार्य में दक्ष, कम से कम ऊंचाई १५५ सेमी०, प्रतिष्ठित परिवार की सजातीय वधू चाहिए। शासकीय सेवारत को प्राथमिकता। दहेज रहित। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—२९९७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८५-खत्री, २७/१६०/२५००, वायुसेना में नौकरी करनेवाले युवक के लिए (पिता राजपत्रित अधिकारी), मध्यमवर्गीय परिवार की स्लिम, गोरी, पढी-लिखी वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—२९९८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८६-क्षत्रिय स्वर्णकार, २५ वर्षीय, १७३ सेमी०, एम०एस-सी०, आकर्षक, व्यक्तित्व, उच्च व्यवसायरत, मासिक आय पांच अंकों में, अति सम्पन्न परिवार युवक हेतु लम्बी, गोरी, मनोहर, आकर्षक वधू चाहिए। पूर्ण विवरण प्रथमबार में भेजें। दहेज बन्धन नहीं। लिखें—रमेश सोनी, प्रभात फार्मी, ९/८/६१-अकब बजाजा, टकसाल चौक, फैजाबाद-२२४००१ (यू०पी०)

८७-तैलिक वैश्य, २४ वर्षीय, १७४ सेमी०, ३,८०० रु०, आर्मी कैप्टन, स्वस्थ, अति सुन्दर, गौरवर्ण, आकर्षक व्यक्तित्व वाले युवक के लिए सजातीय, अति सुन्दर, लम्बी, गोरी, प्रतिभा सम्पन्न तथा मोहक व्यक्तित्व वाली शिक्षित वधू चाहिए। उपजाति भी विचारणीय। विज्ञापन उत्तम चुनाव के लिए। लिखें—राम प्रसाद लाल, १३४२ ए, मानसनगर, मुगलसराय, वाराणसी-२३२१०१

८८-२८ वर्षीय, १७० सेमी०, अग्रवाल, सिंघल गोत्र, एम० फार्म, मेडीसन फैक्टरी में कार्यरत, मासिक आय ३०००/-, पिता इंजीनियर, प्रतिष्ठित परिवार के सुन्दर, गौरवर्ण युवक हेतु गोरी, सुन्दर, स्लिम, शिक्षित, सुशील, सजातीय वधू चाहिए। शीघ्र विवाह, पूर्ण विवरण सहित। लिखें— वि०सं०— २९९९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८९-३५ वर्षीय, प्रोटेस्टेंट क्रिश्चियन, म०प्र० निवासी, बी०एस-सी०, निजी व्यवसाय। मकान, मासिक आय पांच अंकों में, सम्पन्न, शिक्षित, सजातीय वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०— ३०००, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९०-५५ वर्षीय, विधुर, कायस्थ, सम्पन्न परिवार से, रेलवे में कार्यरत, वेतन ५,०००/- साथ में १६ वर्षीय पुत्री, पुत्र २२ वर्षीय जो साथ में नहीं रहता, कायस्थ जीवन-साथी (वधू) की आवश्यकता है, विधवा या तलाकशुदा मान्य। लिखें— वि०सं०— ३००१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९१-३२ वर्षीय, १९५ सेमी०, मोना सिख सैनी (पिंगलीया), रंग गेहुंआ, अपना ट्रांसपोर्ट बिजनेस, मासिक आय रु० २४००/-, स्मार्ट, स्वस्थ युवक हेतु सुंदर, गोरी, लंबी, कम से कम मैट्रिक पास तक गृहकार्य दक्ष, सजातीय वधू चाहिए। दहेज विरोधी। लिखें—वि०सं०—३००२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९२-३४ वर्षीय, १७० सेमी०, पंजाबी (हिन्दू), स्मार्ट, तलाकशुदा युवक, १५००/- रु० मासिक वेतन, रेलवे में कार्यरत, महाराष्ट्र निवासी को २५ से ३० वर्षीया, सुन्दर, सुशील, सुशिक्षित, परिवारीय वधू चाहिए। दहेज व जाति-बन्धन नहीं। पंजाबी हिन्दू को प्राथमिकता दी जायेगी। एक ही बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—३००३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९३-४२ वर्षीय, १५८ सेमी०, क्षत्रिय (बुनकर), उच्च विचार, हिन्दी भाषी, महाराष्ट्र निवासी, विधुर (साथ ५ साल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की पुत्री) २२००/- मासिक वेतन, रेलवे में सेवारत, ३०-३५ वर्षीया, विधवा, तलाकशुदा निःसंतान उच्च विचारों वाली पारिवारिक, सुशिक्षित, सुशील, सुन्दर, वधू चाहिए। दहेज, जाति-बन्धन नहीं। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित शीघ्र लिखें— वि०सं०—३००४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९४-जिला श्री गंगानगर में २२/१६७/६००० मासिक आय, अग्रवाल गर्ग, व्यवसायी, मैट्रिक, सुन्दर युवक हेतु सजातीय, सुन्दर, गृहकार्य-दक्ष वधू चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—वि०सं०— ३००५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९५-३३/१७३/३०००, अकेला, सुन्दर, एम०ए०, आयुर्वेदरत्न, बैंकबैलेन्स एक लाख, ठेकेदार हेतु नौकरीशुदा वधू चाहिए। नौकरी स्थान पर रह सकता है बन्धन रहित स्वयं लिखें— वि०सं०— ३००६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९६-प्रतिष्ठित, सम्पन्न, ३७, ४० व ४५ वर्षीय लोहार युवकों हेतु वधू चाहिए। विधवा, परित्यक्ता, सीधा पत्र व्यवहार कर सकती हैं। जाति-बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—३००७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९७-२५/१७२ सेमी०, दिगंबर जैन, बी०काम०, एल-एल०बी०, कम्प्यूटर डिप्लोमा, शासकीय सेवारत, (एक्स कांट्रेक्टर) महत्वाकांक्षी, स्टायलिस्ट, सुंदर नवयुवक हेतु वधू चाहिए। जातिबंधन नहीं। उच्च व्यवसायी/अधिकारी, कृषक, जो भारत या बाहर वेल सेटल करा सके। संपूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०— ३००८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९८-हिसार फेमिली, २५/१६१/५१, मध्यमवर्गीय, मैट्रिकुलेट, निर्व्यसनी, मीडियमवर्ण, अति मेहनती परिवार, रेन्टेड आवास, निजी, कार आदि हैदराबाद, अहमदाबाद में गुडस ट्रांसपोर्ट, कोयला व्यवसाय आय २०,०००/- मासिक हेतु २१-२२ वर्षीया, कद १५० सेमी० से अधिक, गृहकार्यों में अत्यन्त सुदक्ष, अतिसुन्दर, सुसंस्कृत, स्लिम, शिक्षित, मृदुभाषी, संयुक्त भाइयों के परिवार में एडजस्टेबल नॉनगर्ग अग्रवाल वधू/दहेज बन्धन नहीं। सद्गुणों को वरीयता—फोटो सहित सम्पर्क करें। लिखें—सुभाष अग्रवाल, ६ सुन्दरनगर, हैदराबाद ५०००३८, फोन २६३९५३, या ९ विवेकनगर, नारायणपुरा, अहमदाबाद ३८००१३, दूरभाष-४७३२७६

९९-३५ वर्षीय युवक, कुर्मी क्षत्रिय समाज के लिए सुन्दर, शिक्षित, वधू चाहिए। आय १५००/- मासिक, अपना मकान, व्यवसायी, कृपया पूर्ण विवरण लिखें। शीघ्र विवाह के लिए लिखें— वि०सं०— ३००९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१००-२५ वर्षीय, १७५ सेमी०, कुर्मी क्षत्रिय, मासिक आय चार अंकीय, बी०एस-सी०, एल-एल०बी०, डी०यू०जी०ए०, डी०एफ०ए०, सम्पन्न, राजनैतिक परिवारीय युवक हेतु वधू चाहिए। लिखें— वि०सं०— ३०१०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०१-२५ वर्षीय, १५७ सेमी०, केन्द्रीय विद्यालय पंजाब में संगीत अध्यापक, मासिक आय १५००/- रु०, नेत्रहीन युवक हेतु शिक्षित वधू चाहिए। दहेज नहीं। विकलांग, निस्संतान विधवा तथा तलाकशुदा भी स्वीकार्य। लिखें—वि०सं०—३०११, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०२-३८ वर्षीय, १८० सेमी०, २५००/-, एम०ए०, नेत्रहीन, व्याख्याता, स्कूली-शिक्षा, सम्पन्न परिवार, यादव युवक हेतु सुशिक्षित, गृहकार्यदक्ष नेत्रवान वधू चाहिए। विधवा, परित्यक्ता स्वीकार्य। लिखें—वि०सं०—३०१२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०३-भार्गव ब्राह्मण, २६ वर्षीय, १६७ सेमी०, एम०एस-सी०, शासकीय सेवारत, ३०००/-मासिक आय, आकर्षक व्यक्तित्व, म०प्र०, निवासी, संभ्रांत परिवार के युवक हेतु सजातीय, स्नातक (भार्गव/जिजोतिया) गोरी, सुंदर वधू चाहिए। लिखें— वि०सं०— ३०१३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०४-२७/१६०/२२००, कान्यकुब्ज, ब्राह्मण, बैंककर्मी, (म०प्र०), एम०एस-सी०, एल-एल०बी०, सुन्दर युवक हेतु अति सुन्दर, शिक्षित, ब्राह्मण वधू चाहिए। सेवारत को प्राथमिकता। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०—३०१४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०५-स्मार्ट, साफ रंग, ३३ वर्षीय, १६५ सेमी०, अहमदाबाद में बैंक क्लर्क, कलात्मक दृष्टि बिन्दुवाला मज़ेदार युवक, शिक्षित, सुंदर, सौम्य और मितभाषी वधू की ओर से पत्र व्यवहार आमंत्रित करता है। जाति, भाषा, प्रांत, दहेज आदि कोई भी बंदन नहीं, सिर्फ सुरुचिपूर्ण वधू की पसंद की हेतु। प्रतिउत्तर निश्चित। लिखें—वि०सं०— ३०१५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०६-सुंदर, स्वस्थ, वशिष्ठ गोत्रीय, गौड़ ब्राह्मण युवक, २५/१७२/३०००, एम०एस-सी०, देहली, केन्द्रीय सेवारत, कनिष्ठ दूरसंचार अधिकारी के लिये, सुशिक्षित, सुंदर, सुशील वधू चाहिए। सरकारी सेवारत को वरीयता। पूर्ण विवरणं फोटो सहित लिखें—पुरुषोत्तम कुमार शर्मा (अध्यापक, मिट्ठूलाल, खतौली-२५१२०१, जिला-मुजफ्फरनगर (उ०प्र०)

१०७-सनाढ्य ब्राह्मण, वत्स गोत्र, २६/१६५/१४००, फार्मासिस्ट जिला चिकित्सालय हेतु सजातीय वधू। उपजाति बंधन नहीं। प्राथमिकता-स्वावलंबी, फोटो सहित पूर्ण विवरण लिखें—रमाशंकर मिश्र, मिश्रा मार्केट, सिविल लाइन्स, बदायूं।

१०८-मैथिल ब्राह्मण, आगरा निवासी, २६/१६० सेमी०, ग्रेजुएट, सिविल इंजीनियर राजस्थान राज्य सेवा में नियुक्त हेतु शिक्षित वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—३०१६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०९-२७/१७०/४५००, स्वस्थ, सुदर्शन, जाटव, अ०जा० के एम०बी०बी०एस०, डाक्टर प्रथम श्रेणी राजपत्रित अधिकारी, केन्द्रीय सरकार सेवारत (रेलवे) हेतु मेडिको, इंजीनियर या उच्च सेवारत, कुलीन सुंदर व सजातीय वधू चाहिए। मेडिको कन्या को प्राथमिकता। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। प्रथम बार में पूर्ण विवरण भेजें। लिखें— वि०सं०—३०१७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११०-उत्तर भारतीय ब्राह्मण, कुंवारा, २८ वर्षीय, ५१ किग्रा०, १६३ सेमी०, बी०ए०, बम्बई में सरकारी नौकरी वाचमैन, दहेज विरोधी, स्मार्ट युवक को कुंवारी ब्राह्मण वधू चाहिए, जो बम्बई में रहती या नौकरी करती हो। सादा विवाह, घर जवाई होना भी स्वीकार, इच्छुक लड़की स्वयं पत्र व्यवहार कर सकती है। लिखें—वि०सं०—३०१८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।
>
> विज्ञापन दर इस प्रकार हैं:—३० शब्दों तक ५० रुपये, ५० शब्दों तक ६० रुपये, ७० शब्दों तक ७० रुपये, ९० शब्दों तक ८० रुपए प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।
>
> कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१११-क्षत्रिय स्वर्णकार, २५ वर्षीय, १६५ सेमी०, सुन्दर, स्मार्ट, एजेन्सी वितरक, स्वतंत्र थोक व्यापार, मासिक आय लगभग तेरह हजार रु०, इनकम टैक्स पेयी युवक हेतु अतिगोरी, सुन्दर, स्लिम, लम्बी वधू चाहिए। दहेज बन्धन नहीं। हिल स्टेशन वालों को प्राथमिकता। पूर्ण विवरण प्रथम बार में भेजें। लिखें—रमेश सोनी, प्रभात फार्मा, ९/८/६१ अकब बजाजा, टकसाल चौक, फैजाबाद—२२४००१

११२-२८ वर्षीय, ब्राह्मण, तलाकशुदा, निःसन्तान, स्वस्थ, स्वावलम्बी, बम्बई में निजी मकान, स्वतः व्यापार इन्टरमीडिएट, आई०टी०आई०, सी०टी०आई० पास, दहेज विरोधी, के लिए वधू चाहिए। निःसन्तान विधवाएं भी विचारणीय। शीघ्र विवाह। गरीबों को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—३०१९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११३-२६-१/२/२९००/१६६ सेमी०, म०प्र० निवासी गर्ग गोत्रीय, सरयूपारीण ब्राह्मण, इंजीनियर बी०ई० (इलेक्ट्रिकल) बहुराष्ट्रीय पब्लिक लिमिटेड इलेक्ट्रिकल कंपनी में साइट इंजीनियर के पद पर कार्यरत हेतु सुयोग्य उत्तम शैक्षणिक योग्यता वाली वधू चाहिए। डाक्टर, मेडिको, टीचर (केन्द्रीय विद्यालय) को प्राथमिकता। उपजाति बंधन नहीं। लिखें— वि०सं०— ३०२०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११४-सिक्ख, पठानकोट निवासी, मंगली, २५/१७५ सेमी०, हाईस्कूल, टेलीविजन कोर्स पास संबंधित निजी व्यवसाय, कोठी, २०००/-मासिक आय हेतु मंगली, लम्बी वधू चाहिए। जम्बू क्षेत्र को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—३०२१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११५-२४ वर्षीय, मीथा खत्री, सुन्दर-सुशील, कद १६५ सेमी०, बैंक सर्विस, १२५०/- रु० प्रतिमाह के लिए सुन्दर वधू चाहिए। लिखें—महेन्द्र भाटिया, ३६ सी, राधानगर, मथुरा

११६-साहू वैश्य, २५ वर्षीय, बी०काम०, उत्तीर्ण, स्वस्थ, विनयशील, १७० सेमी० लंबे, इलेक्ट्रानिक्स वस्तुओं के निर्माण कार्य में संग्लन युवक हेतु सुंदर, सुशील, विज्ञान, तकनीकी अथवा अंग्रेजी माध्यम से शिक्षित वधू की आवश्यकता है, जो व्यवसाय में सहयोग कर सके। वर की पैतृक सम्पत्ति वाराणसी में है तथा कानपुर में फैक्टरी निर्माणाधीन है। परिवार के सदस्य उत्तरदायी सरकारी पदों पर कार्यरत। लिखें—जगदीश प्रसाद गुप्त, बिक्रीकर अधिकारी, १०९/३७, नेहरू नगर, कानपुर-२०८०१२

११७-२४ वर्षीय, १७५ सेमी०, आकर्षक, सुगठित, कलकत्ते के उच्च व्यवसायिक परिवार के कान्यकुब्ज ब्राह्मण युवक हेतु जो स्वयं भी व्यवसाय से युक्त है। युवक हेतु बहुत ही सुन्दर तथा पढ़ी-लिखी वधू चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—एस०के० मिश्रा, ई-१४८, सेक्टर-४, राऊरकेला, जिला-सुन्दरगढ़, उड़ीसा

११८-२७/१६१ सेमी०, डबल एम०ए०, इकलौता, कार्यरत, स्वस्थ, चमार, चरित्रवान, आकर्षक, निर्व्यसनी, पिता केन्द्रीय सेवारत, माता सामान्य घरेलू महिला, हेतु सुसंस्कृत परिवार से सीधी-सच्ची तथा परिष्कृत विचारों की आकर्षक, सदचरित्र बेटी समान वधू चाहिए। दो प्रस्तावों पर अरुचि के पश्चात भी नौकरी के उपयुक्त अवसर, किन्तु धन्धे का विचार सर्वोपरि। उपयुक्त मिलने पर बौद्ध विवाह रीय को थोड़ी वरीयता। कन्या अपने विचार स्पष्ट लिख सकती है। लिखें— वि०सं०— ३०२२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११९-२६ वर्षीय, सक्सेना कायस्थ, बैंक में कार्यरत, १६५ सेमी०, के लिये सुयोग्य, गौरवर्णीय, स्लिम, आकर्षक, गृहकार्य में दक्ष वधू चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें— वि०सं०— ३०२३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

१५ मई '८९, वर्ष ६६ अंक ९

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
शान्तनु मुखर्जी

प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा॰लि॰
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

प्रेम कहानी विशेषांक

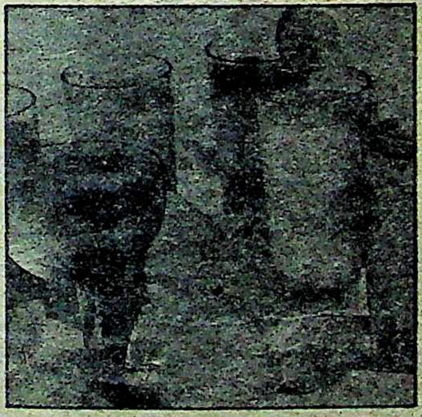
इस अंक का आकर्षण

कथा साहित्य

प्रथम स्पंदन/नंदिता मुखर्जी १०
विलम्बित लय/राजेन्द्र राव १४
रिश्तों की बुनियाद/ममता कालिया १६
सितारों से आगे का जहां/शशिप्रभा शास्त्री १८
दूसरा सच/प्रतिमा वर्मा २०
कागज की नावें और
चांदी के बाल/सूर्यबाला २५
शिखर से शिखर तक/आलोक मित्र ३६
कथा साहित्य में प्रेम/संतोष खरे ६१
तलाश एक नयी मंजिल की/पुष्कर पुष्प ६५
एक लड़की शिल्पी/चन्द्रकांता ७२

लेख फीचर

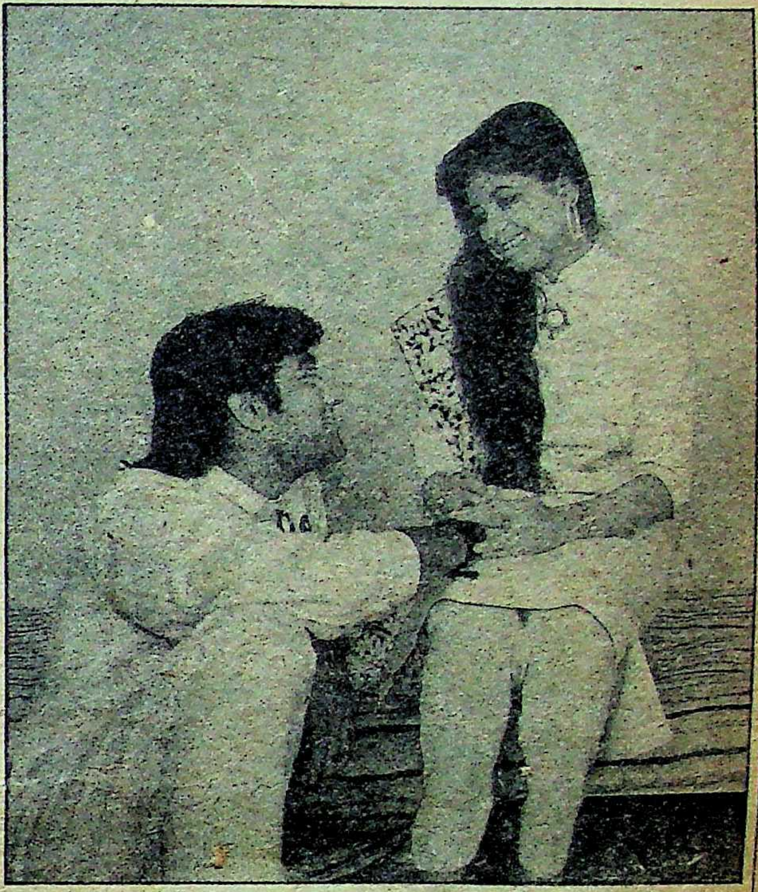
आएगा, आएगा मेरे सपनों का राजकुमार ४४
भोजन में विटामिन कैसे सुरक्षित रखें? ६८
पामेला : एक हंगामा गर्ल ७९
अपना साथी ढूंढ लो ८८



स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/मेरी सुहागरात ८/आपकी ओर से आपके लिए ३२/डाक्टर सुनिये ६२/छींटे और बौछार ६३/सिलाई ८४/कढ़ाई ८६/फिल्म जगत ९०/क्या सच है, क्या झूठ? ९४/पाक्षिक फलादेश ९९/बाजार में नया सामान १००/श्रीमतीजी १०३/अजब-गजब १०४/

आवरण कथा :



५४ आवरण कथा : प्यार : एक जादुई एहसास

प्यार के कितने ही रंग है और कितने ही रूप! स्वरूप कुछ भी हो, प्यार के हर रंग का अपना सम्मोहन है और अपना रोमांच। सचमुच प्यार एक जादुई एहसास है।

५० व्यंजन : शरबत : ताजे फलों के स्वाद वाले

गरमी आई और शरबत की फरमाइश शुरू। पेश हैं कुछ ऐसे शर्बत बनाने की विधियां, जिनका स्वाद ताजे फलों-सा है।

७१ सौंदर्य : आपके होठों का सौंदर्य

होंठों की खूबसूरती बढ़ती है लिपस्टिक से। पर कैसे करें लिपस्टिक का कुशल उपयोग?

५२ फैशन : इन साड़ियों का सुख है गरमी में

गरमी में ऐसी साड़ी ही ठीक रहती है, जो पहनने में सुख और आराम दे। ऐसी ही साड़ियों के कुछ नमूने।

मुखपृष्ठ छाया : डी॰आर॰ यादव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संयुक्त परिवार

'मनोरमा' के फरवरी द्वितीय पक्ष में प्रकाशित लेख 'संयुक्त परिवार की वापसी : समझौता या मजबूरी' बुहत अच्छा लगा। आज के युग में जब यह व्यवस्था चरमराने लगी है तब यह लेख अपना विशिष्ट स्थान रखता है।

संयुक्त परिवार की प्रथा भारतीय समाज में प्राचीन काल से चली आ रही है, लेकिन आज इसका स्वरूप विकृत होता जा रहा है, जिसका मुख्य कारण है त्याग, संयम व समझौतावादी प्रवृत्ति का अभाव। इस युग में संयुक्त' परिवार की बागडोर घर के मुखिया के हाथ में होती थी और वह भी परिवार के प्रत्येक सदस्य का पूरा-पूरा ध्यान रखते थे। अपनी समझदारी, अनुभव व दूरदर्शिता से संयुक्त परिवार की कड़ी जोड़े रखते थे। किन्तु युग में परिवर्तन के साथ-साथ जीवन [illegible] होता चला गया। भौतिकता, मध्यम व निम्न वर्ग के आर्थिक संकट आदि बातों से संयुक्त परिवार की नींव चरमराने लगी। और फिर प्रारंभ हो गयी संयुक्त परिवार की वापसी। यदि एक बार फिर से संयुक्त परिवार में लोगों की आस्था जागृत होती है, तो यह अपने आप में एक अच्छी बात होगी।

—अंशु माथुर, दिल्ली

अंग्रेजी का ज्ञान

हाल ही में मैं अपनी एक परिचिता के घर गई थी, जिनका एक बच्चा दूसरी कक्षा में पढ़ता है। उन्होंने उस बच्चे को बुलाया और बार-बार बच्चे से कहने लगीं, "बेटे दीदी से अंग्रेजी में बात करो।" इस पर मैंने कहा कि हिन्दी में ही बातें हों, तो कोई हर्ज नहीं है। तो वह बोलीं, "वाह कैसे हर्ज नहीं, तुम नहीं जानतीं बच्चों को शुरू से ही अंग्रेजी सिखानी चाहिए। आजकल के जमाने में तरक्की का एक मात्र उपाय ताबड़तोड़ अंग्रेजी बोलना ही है, नहीं तो गंवारों की तरह हिन्दी ही बोलता रह जाएगा।"

मैं सोचने लगी, यूं तो किसी भाषा का ज्ञान होना एक अच्छी बात है, पर क्या हिन्दी बोलने वाले गंवार होते हैं?

—मिनी चौधरी, दुर्गापुर

फर्क

मेरी एक सहेली पढ़ने में काफी तेज थी। अतः मैंने उसे सलाह दी कि तुम इंजीनियरिंग की परीक्षा दो। शुरू में तो वह राजी नहीं हुई, क्योंकि उसके बड़े भैया भी उसी साल इंजीनियरिंग की परीक्षा देने वाले थे। मैंने उसे बहुत प्रेरित किया तो वह राजी हो गयी। जब उन्होंने परीक्षा दी, तो दोनों भाई-बहन उसमें चुन भी लिए गये। अब समस्या थी दोनों के पढ़ने की। उसके पापा सिर्फ लड़के को ही इंजीनियरिंग पढ़ाने के लिए तैयार हुए और मेरी सहेली को यह कहकर टाल दिया कि तुम अपनी बी०एस-सी० की पढ़ाई को ही जारी रखो, क्योंकि मेरे पास इतना पैसा नहीं है कि मैं तुम दोनों को एक साथ इंजीनियरिंग पढ़ा सकूं।

इस प्रकार मेरी सहेली मात्र लड़की होने के कारण इंजीनियरिंग की पढ़ाई नहीं कर पाई। आज जमाना इतना बदल गया है कि लड़कियां हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं, वहीं ऐसे भी अभिभावक हैं जो लड़के और लड़कियों में फर्क करते हुए अपने बच्चों की रुचियों का गला घोटने में तनिक भी नहीं हिचकिचाते।

—रीता रावत, रांची

शंका निर्मूल हुई

अभी पिछले दिनों मुझे एक समारोह में भाग लेने के लिए गोवा

आमंत्रित किया गया था। मैंने स्वीकृति भेज दी, पर बाद में दोस्तों तथा परिचितों ने गोवा के विषय में कुछ ऐसा खाका मेरे सामने पेश किया कि लगा संभ्रान्त परिवार की लड़की वहां अकेले न ही जाए तो बेहतर है, क्योंकि वहां के लोगों का जीवन-दर्शन विलासितापूर्ण है। मैं चूंकि सहमति भेज चुकी थी, इसलिए जाना अनिवार्य ही था। पर वहां जाकर मैंने पाया कि यहां के लोग बहुत शिष्ट एवं अनुशासित हैं। प्रकृति का अनुपम वरदान तो उन्हें सहज ही प्राप्त था। उनके व्यवहार से मुझे लगा कि बिना कहीं गए, उसके बारे में सुनी-सुनाई बात से धारणा नहीं बनानी चाहिए।

—मीनाक्षी, गोरखपुर

हम तुम हैं तो 'वो' क्यों?

'मनोरमा' मार्च द्वितीय पक्ष में प्रकाशित आवरण कथा 'हम तुम हैं तो 'वो' क्यों?' आधुनिक संदर्भों नए आयाम प्रस्तुत करती है। ऐसा अकसर ही देखने में आता है कि पति-पत्नी में आपस में मधुर संबंध होते हुए भी उनके बीच कोई तीसरा आ जाता है। यह स्त्री भी हो सकती है और पुरुष भी। यह स्थिति वास्तव में किसी के लिए भी असह्य हो सकती है। पर यदि धैर्य से काम लिया जाये और यह जानने की कोशिश की जाये कि ऐसा क्यों हुआ, तो उन कारणों को दूर करके ऐसी अनचाही और विषम स्थिति से बचा भी जा सकता है। एक बार फिर से अपने जीवनसाथी को सही राह पर लाया जा सकता है। और यदि थोड़ी भी असावधानी की या बात को गलत रुख दिया, तो सहयात्री के हाथ से निकलते देर न लगेगी।

—प्रभा, लखनऊ

कद्र

कुछ अर्से पहले की बात है। मेरी एक परिचिता को एक कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया था। कार्यक्रम का समय शाम चार बजे का था। उन्होंने मुझसे भी साथ चलने का आग्रह किया था। शाम को ठीक पौने चार बजे जब मैं उनके घर पहुंची तो यह देखकर हैरान रह गयी कि वह ड्राइंगरूम में आराम से बैठी वी०सी०आर० पर कोई फिल्म देख रही थीं। जब मैंने उन्हें कार्यक्रम की याद दिलायी, तो बड़ी लापरवाही से बोलीं, "अरे अभी चार ही तो बजे हैं। ठीक वक्त पर पहुंचेंगे, तो हमारी कद्र कौन करेगा। आराम से बैठो, पिक्चर देख कर चलते हैं।" एक सुशिक्षित महिला से ऐसी बातें सुनकर मैं हैरान रह गयी।

समय का मूल्य न समझने वाले ऐसे लोग अपनी कद्र बढ़ाने के लिए दूसरों का कितना समय इंतजार करवाने में नष्ट करते हैं, काश समझ पाते!

—वर्षा अय्यर, रायपुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब यह मालूम पड़ा कि रात छोटी होती है

जब-जब भी मेरे मन में सुहागरात की बात आती है, मन-मस्तिष्क प्रफुल्लित हो उठता है। उस खूबसूरत रात का पूरा दृश्य मेरे मस्तिष्क पटल पर उभरकर सामने आ जाता है और फिर मैं उस सुहागरात तथा उससे जुड़ी यादों में खो जाती हूं।

आज से तीन बरस पूर्व जब मैं बी०ए० फाइनल में पढ़ती थी, तब अचानक मेरी सगाई हो गई और पन्द्रह दिन बाद शादी हो गयी।

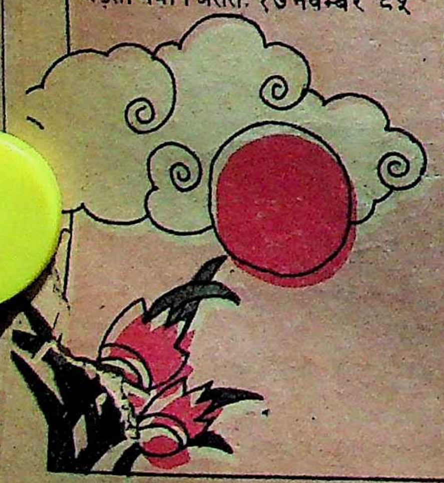
जिस दिन सगाई हुई, उस दिन मैंने पहली मर्तबा अपने होने वाले जीवन साथी को देखा था। उन्होंने भी मुझे इसी दिन पहली बार देखा था। इसके पहले हम दोनों के परिवार वाले एक-दूसरे को देख चुके थे। अन्तिम निर्णय हम दोनों को ही करना था, कि हम एक-दूसरे को पसन्द करें या नापसन्द।

इसके पहले जिस दिन से मेरी सगाई की चर्चा चली, तब से ही मेरे मन में एक अजीब-सी हलचल होने लगी थी। मेरे भैया-भाभी जब जब भी इस सम्बन्ध में उनके यहां जाते तो मैं भैया-भाभी की वापसी की इन्तजार करती रहती। वापस आने पर वे जो बात करते उन्हें मैं कान लगाकर सुनती। धीरे-धीरे मुझे मेरे होने वाले जीवन साथी के बारे में सब कुछ पता चल गया। क्या नाम है, क्या करते हैं, कितना पढ़े-लिखे हैं, क्या शौक हैं, कैसे दिखते हैं आदि-आदि।

उनके बारे में सब कुछ पता चलने पर उन्हें देखने की जिज्ञासा भी बढ़ती गयी। अंततः १७ नवम्बर '८५ का वह दिन भी आ गया जब पहली बार मैंने उन्हें तथा उन्होंने मुझे देखा। रविवार का दिन था। शाम के समय टी०वी० पर फिल्म आ रही थी। वहां उपस्थित अधिकांश लोग फिल्म देखने में मशगूल थे। पर मेरा मन फिल्म देखने के बजाय सिर्फ उन्हें ही देखने में लग रहा था। इच्छा हो रही थी, कि लगातार उन्हें ही निहारती रहूं, लेकिन अन्य लोगों के भी बैठे रहने के कारण मैं ऐसा नहीं कर सकती थी। मैं थोड़ी ऊंची निगाह करके उन्हें देखती और फिर निगाह झुका लेती।

हम दोनों आंखों-ही-आंखों में एक-दूसरे को स्वीकार कर चुके थे। कुछ देर हम एकान्त में गए, कुछ बातचीत की और एक-दूसरे के जीवन साथी बनने के लिए रजामन्द हो गये। इसी दिन उन्होंने मुझे अंगूठी पहना दी और हमारी सगाई हो गयी।

सगाई के बाद वे चले गये, लेकिन मुझे रात भर नींद नहीं आई। सिर्फ पन्द्रह दिन बाद यानी छह दिसम्बर '८५ को हमारी शादी होने वाली थी। पर ये पन्द्रह दिन बड़ी बेसब्री से कटे। इस बीच मेरी छोटी बहन एक-दो मर्तबा अपने जीजाजी से मिलने गई, तो बस मैं उससे यह पूछती रहती, कि तेरे जीजाजी क्या कर रहे थे, कैसे लग रहे थे? उन्होंने तुझसे क्या बात की? मेरे बारे में कुछ कहा था या पूछा था क्या? आदि।



आखिरकार ६ दिसम्बर '८५ का दिन आ गया। एक बस में बाराती आए और वे कार में आए। मैंने कार से उतरते उन्हें चुपके से देखा और फिर तुरन्त भीतर चली गई। तोरण, स्वागत समारोह, पाणिग्रहण संस्कार आदि के बाद जब विदाई का समय आया तब तक तीन बज चुके थे। आंखों में नींद एकदम न थी। बस मैं तो उनके ही खयाल में डूबी हुई थी।

मेरे माता-पिता और भैया-भाभी सहित सभी परिवारजनों की आंखें आंसुओं से भरी थीं तथा वे भरे गले से विदा कर रहे थे। जिन लोगों ने मुझे बचपन से पाला उनसे बिछुड़ने का दुःख भी था। एक नई जिन्दगी की खुशी भी मेरे सामने थी। सब लोगों से विदा लेते हुए मैं कार में बैठी। कार जैसे ही आगे बढ़ी मैं अपने जीवन साथी के करीब खिसक गई और उनसे बतियाने लगी।

बातों-ही-बातों में वे बताने लगे, कि परसों यानी आठ तारीख को रिसेप्शन है। मैंने पूछा, "कल कुछ नहीं है क्या?" वे हंसते हुए बोले, "कल तो खास दिन है।" उनका इशारा सुहागरात की ओर था। रात का समय था। ससुराल पहुंचते-पहुंचते सुबह हो गयी थी। ससुराल पहुंचने पर रीति-रिवाज अनुसार मुझे गृह-प्रवेश कराया गया, दिन भर अन्य रीति-रस्म चलते रहे।

६ दिसम्बर को रात भर सोई नहीं थी। पर फिर भी नींद का कहीं नाम न था। आंखों में नींद के बजाय एक बेसब्री थी—एक इन्तजार था कि कब सूरज ढले और कब आज की रात यानी सुहागरात आए।

अंततः वह समय आया। मेरी दोनों ननदों ने मुझे सजा-धजा कर एक सजे हुए कमरे में सजे-धजे पलंग पर बैठा दिया। लगभग पन्द्रह मिनट मेरे लिए पन्द्रह बरस के समान कटे।

इसी बीच किसी के आने की आहट हुई, तो मुझे ऐसा लगा जैसे अब वे आ ही गए। पर यह आहट उनकी नहीं, वरन् मेरी ननद की थी। मेरी ननद ने केसरिया दूध से भरे दो गिलास तथा सुहाग बीड़े टेबुल पर रखे और यह कहकर वापस चली गयीं, कि बस अब इन्तजार खत्म ही समझें।

और कुछ ही देर में वे आ गए। मेरे दिल की धड़कनें तेज हो गईं। किसी पराये पुरुष से मैं बात करने तक में डरती थी। उन्होंने आते ही दरवाजा बन्द किया और पुलक भरी निगाहों से मुझे देखा। मैं उठी और उनके चरण स्पर्श किए। उन्होंने मुझे गले लगा लिया और उपहार स्वरूप एक अंगूठी मेरी अंगुली में पहना दी।

रात के ग्यारह बज चुके थे। बातचीत का सिलसिला शुरू हुआ, जो काफी देर तक चलता रहा। अंततः मेरे मुंह से निकल पड़ा, "सिर्फ बातें ही करते रहेंगे...।" इतना कहते ही उन्होंने स्विच ऑफ कर दिया

फिर हम दोनों एक-दूसरे में खो गए और रात भर खोए रहे। थोड़ी ही देर बाद मन्दिरों से घण्टी बजने की और मस्जिद से अजान की आवाज आने लगी। हम दोनों हैरत में पड़ गये, कि क्या सवेरा हो गया। घड़ी देखी तो सवेरे के पांच बज चुके थे।

वे कहने लगे, "यह क्या हो गया।" मैंने कहा, "मुझे पहली मर्तबा यह मालूम पड़ा, कि रात छोटी होती है।" और एक बार फिर मैं उनसे लिपट गयी। इसके बाद तब ही उठी जब मेरी ननद ने बाहर से चाय के लिए दरवाजा खटखटाया।

घड़ी में साढ़े सात बजे थे। ननद को दरवाजे पर खड़ी देखकर मैं शर्मिन्दा हो गयी। इस शर्मिन्दगी को मेरी ननद भांप गयी और कहने लगी, "भाभी कोई बात नहीं, इस दिन तो ऐसा ही होता है।"

—मनोरमा गोयल

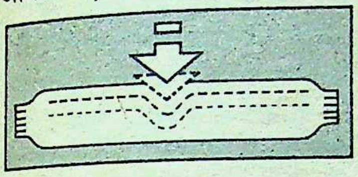
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

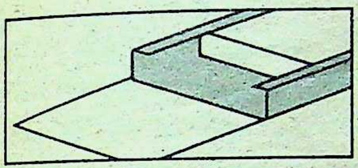
आ ही गई ! एक बेल्टरहित नैपकिन, जो इतनी बड़ी है कि इसे सुपर कहा जा सके

उस औरत के लिए, जिसे चाहिए बेल्टरहित आराम और सुविधा सुपर साइज़ में— नई स्टेफ्री सुपर.

अधिक बढ़िया विशेषताओं के साथ :



सोखने में सुपर : नई स्टेफ्री सुपर एक अधिक लंबी, अधिक चौड़ी और अधिक मोटी नैपकिन है. और इसकी बहुत अच्छी तरह से सोखने वाली भीतरी तहें इस बात का विश्वास दिलाती हैं कि आपकी त्वचा हमेशा आरामदेह और सूखी रहे.



बचाव में सुपर : नई स्टेफ्री में मौजूद नीली प्लास्टिक-शील्ड न सिर्फ़ नैपकिन को नीचे से और अगल बगल से ढंके रहती है बल्कि ऊपर से भी थोड़ा सा ढंके रहती है... ताकि दाग धब्बे न लगें और बहाव को बाहर आने से बचाए. इस तरह आप निश्चिंत रहती हैं कि आपको परेशानी में डालने वाली दुर्घटना जैसी कोई चीज़ नहीं होगी. कभी नहीं !

सुरक्षा में सुपर : नई स्टेफ्री में हैं तिहरी एड्हेसिव पट्टियां. इससे आपको यकीन होता है कि नैपकिन बिल्कुल ठीक और सही सुरक्षित प्रकार से अपनी जगह पर रहेगी. ना तो हिलेगी, ना खिसकेगी, ना फिसलेगी. नई स्टेफ्री सुपर: अधिक बहाव वाले दिनों के लिए और रात के लिए यह बहुत उपयोगी है.

"यह तो बस हर तरह से सुपर है!"

नई स्टेफ्री सुपर

बेल्टरहित सैनिटरी नैपकिन्स

* स्टेफ्री जॉनसन एण्ड जॉनसन यू.एस.ए. का ट्रेडमार्क है

जॉनसन एण्ड जॉनसन

OBM/2900/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चैत की ढलती हुई सांझ। सूर्य पश्चिम दिशा में डूबता जा रहा था। जैसे स्ट्राबेरी आइसक्रीम घुलते-घुलते छोटी होती चली जाती है, ठीक उसी प्रकार सूरज का गोला क्षितिज के उस पार जा छिपने की तैयारी में था। सड़क की दोनों तरफ पेड़ों के साये लम्बे होते जा रहे थे। थोड़ी देर बाद ही शाम हो जाएगी और धरती को पूरी तरह ढक लेगी अंधियारे की चादर। ताजी हवा का एक झोंका आया। क्षीण पड़ती जा रही सूर्य-रश्मियों के साथ-साथ फूलों की गन्ध समाई वह हवा एक मधुर अनुभूति जगाकर दिन की तेज गरमी के संताप को हर लेने वाली थी।

"क्या फिर कभी मुलाकात होगी तुमसे?" अच्छी तरह सोचे-विचारे बिना ही मेरे मुंह से निकल गयी यह बात।

"क्यों नहीं? शायद हो भी जाए!" उद्वेग-रहित उत्तर दिया लड़की ने-एकदम शान्त भाव से।

जाने कैसी ऊष्मा भर गयी हृदय में। हंसने की कोशिश की तो लगा एक लाल आभा बिखर गयी है मेरे चेहरे पर। सिर के बालों में दायें हाथ की

इस पल यह अहसास नहीं होता कि मैं सत्रह-अट्ठारह साल का किशोर हूं। मैं अब काफी परिपक्व हूं। इस अहसास के लिए ही तो इतना प्रयास...

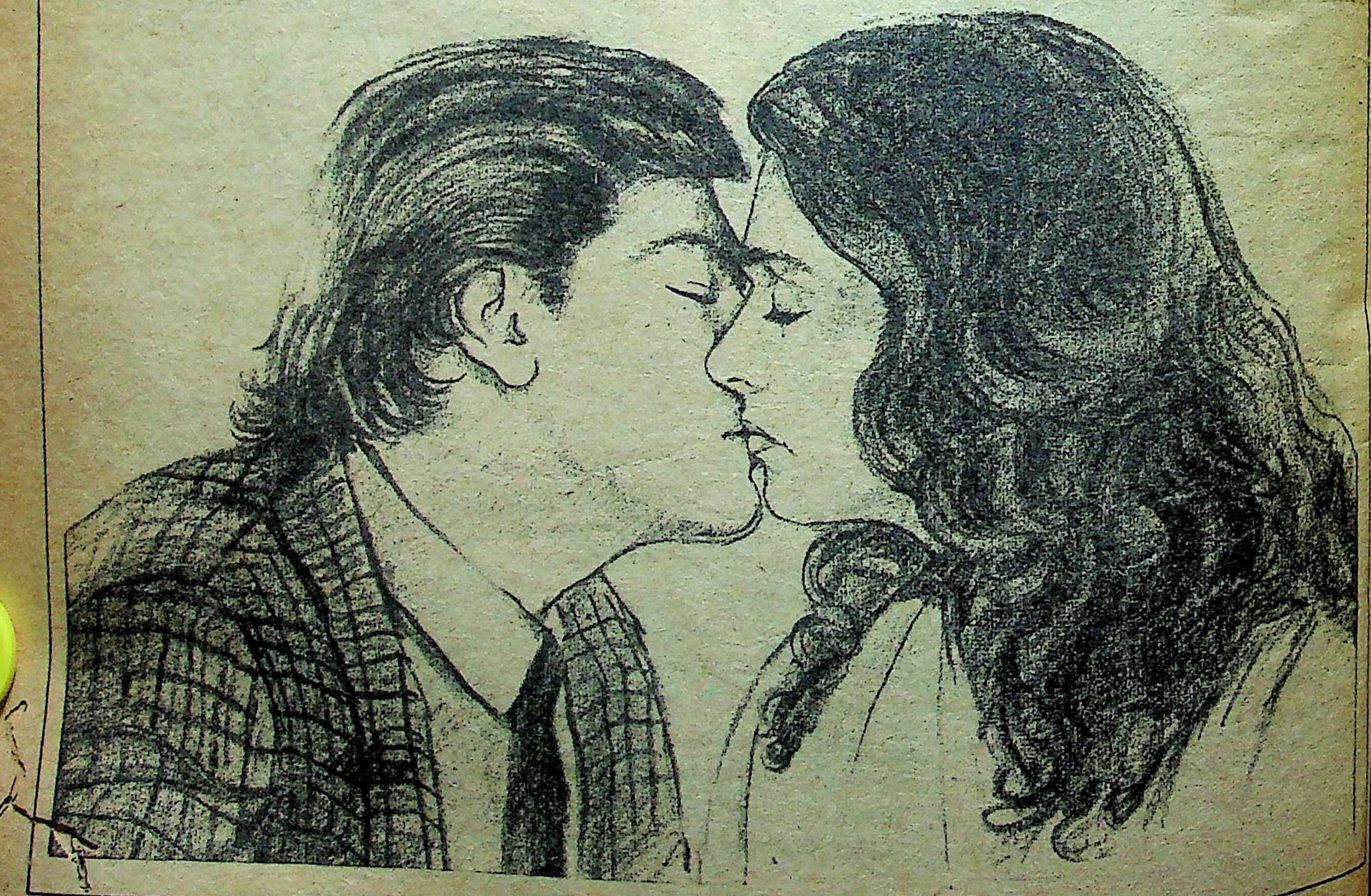
कॉफी ब्रेक लघुकथा

प्रथम स्पन्दन

—नन्दिता मुखर्जी

अंगुलियां चलायी मैंने। कैसी सुखद अनुभूति थी। क्या सचमुच पसन्द आ गया मैं इस लड़की को? उसने एक बार मेरी ओर ताका और एक बार पीछे की तरफ। वही उदासीनता। वही सूनेपन का एहसास। मैंने ध्यान से देखा उसकी तरफ तो मुझे लगा कि उसकी नाक उसके चेहरे पर बिलकुल बेडौल लग रही है। माथा संकरा था और भौंहें उससे लगभग सटी हुई-सी चलते-चलते आकर आपस में मिल गयी थीं। फिर भी न जाने क्यों अच्छी लग रही थी वह मुझे। मेरी नजर उसकी चिकनी, उजली गर्दन पर से फिसलती हुई नीचे उतर रही थी। उसके ब्लाउज के गले तक ही उतरी थी दृष्टि कि मैं फिर बोल पड़ा—"बस आने में तो देर होगी, ऐसा लगता है।"

बात पूरी होते ही दृष्टि हटा ली मैंने उस पर से। जाने कैसा बुद्धूपन झलका अपनी इस बात में। पैंट की बाजू की जेबों में हाथ ठूंसकर अपनी नादानी पर शर्म महसूस की मैंने। शिराओं-उपशिराओं में दौड़ता हुआ रक्तप्रवाह उस क्षण हंसी से फट पड़ना चाह रहा था। उस क्षण एक लड़की के सामने मैं



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने को इतना असहाय क्यों महसूस कर रहा था ?

"आज की फिल्म बहुत अच्छी लगी।" अचानक वह बोली।

"हां, मुझे भी अच्छी लगी। सचमुच अच्छी फिल्म है।"

और भी कुछ बोलने की अकुलाहट हो रही थी, परन्तु ताला जड़ दिया था जैसे किसी ने जबान पर। बोल फूट ही नहीं रहे थे। अच्छा, अन्दर ही अन्दर यह उथल-पुथल क्यों ? क्या यही प्रेम है ? इस प्रश्न को लेकर अपने आप से उलझता रहा मैं। सोचता भी रहा, हमारे बीच यह चुप्पी क्यों ? समय बर्बाद न करते हुए और भी बहुत-सी बातें की जा सकती हैं।

"तुम्हारी ड्रेस बहुत सुन्दर है," मैंने सोचकर कहा।

भौंहें नचाकर उसने मेरी ओर देखा। क्या मैं अपनी बात ठीक से नहीं कह पाया ? अब क्या इसी का उसका जवाब मिलेगा, 'मैं फिर कभी तुमसे मिलना नहीं चाहूंगी !'

पर ऐसी कोई अप्रिय बात नहीं हुई। उसने कहा, "थैंक्स !"

यह छोटा-सा शब्द उसके भरे-भरे ओठों से निकलकर हवा में घुल-मिल गया। अस्त होते हुए सूरज ने अबीर बिखेर दिया था सन्ध्या के सीने पर, उसी में विलीन हो गया यह शब्द। इच्छा हुई कि दौड़कर जाऊं और पकड़ लाऊं उसे, फिर मुट्ठी में बन्द करके रख लूं। आज इस क्षण ऐसी कोई भी बात बेशकीमती थी मेरे लिए। उसे खोना नहीं चाहता था मैं। परन्तु कुछ कर नहीं पाया मैं। किसी छोटी तितली की तरह अपने रंग-बिरंगे पंखों की छटा क्षण भर के लिए दिखाकर ही उड़ गया वह शब्द न जाने कहां।

संध्या के गर्त में उतरते हुए सूरज ने लड़की के गालों पर कमलवर्णी आभा बिखरा दी थी। इस क्षण उसे छू लेने की इच्छा हुई, किन्तु ऐसा कर नहीं पाया मैं। पैंट की जेबों में ठुसे हाथ न जाने कब की शत्रुता निकाल रहे थे। उनमें कोई हरकत ही नहीं हुई, बाहर निकलने की जरा भी उत्सुकता नहीं दिखाई दी। उस समय क्षण-प्रतिक्षण वह लड़की और सुन्दर दिख रही थी। उसे न पा सकने की यन्त्रणा सीने में कसक जगा रही थी। इस बीच मन ही मन एक बार भी यह नहीं चाहा मैंने कि लड़की को उसके गंतव्य तक पहुंचानेवाली बस आ जाए और उसे लेकर चली जाए मेरे दृष्टिक्षेत्र से बाहर। मेरी इच्छा हो रही थी कि परी कथाओं के राजकुमार की तरह पंखदार घोड़े पर बिठा ले जाऊं मैं उसे मायानगरी के राजमहल में, वहां के झालरदार शाही पलंग पर सुला लूं उसे अपने पास। समय बीतता चला जाए और मैं उसे अपने सीने से चिपटाए लेटा रहूं, यों ही।

संध्या के गर्त में उतरते हुए सूरज ने लड़की के गालों पर कमलवर्णी आभा बिखरा दी थी। इस क्षण उसे छू लेने की इच्छा हुई, किन्तु ऐसा कर नहीं पाया मैं। पैंट की जेबों में ठुसे हाथ न जाने कब की शत्रुता निकाल रहे थे। उनमें कोई हरकत ही नहीं हुई।

आप भी लिखें कॉफी-ब्रेक लघुकथाएं

इंग्लैंड-सहित यूरोप में काफी-ब्रेक लघुकथाओं का प्रचलन हो गया है। दिनोंदिन ये सामान्य पाठकों में लोकप्रिय होती जा रही है और पसन्द की जा रही हैं। वहां के लोग ऑफिसों के काफी-ब्रेक और स्कूल-कालेजों के टिफिन के खाली वक्त को कोरी गपशप में नहीं गुजारना चाहते। इस स्वल्प अवधि में वे सामान्य से हटकर आस्वाद को मनोरंजन रचनाएं पढ़ना चाहते हैं। 'मनोरमा' भी अपने पाठक वर्ग का ध्यान रखते हुए इसकी परख करना चाहती है। हमारे अनुरोध को स्वीकार कर इस बार इसी स्वरूप की एक कहानी प्रस्तुत कर रही हैं नन्दिता मुखर्जी। हमें आशा है कि इस कहानी पर आप अपनी प्रतिक्रिया हमें लिख भेजेंगे। साथ ही हम आपको भी आमंत्रित करते हैं काफी-ब्रेक लघुकथा लिख भेजने के लिए—हम ऐसी कहानियों का स्वागत करेंगे। —सम्पादक

प्यार करूं, दुलार करूं तब तक जब तक सबेरे के कुहरे को चीरती हुई उजाले की किरणें आकर झांकने न लगें हमारे कक्ष में।

"तुम्हारी इच्छा हो, तो तुम जा भी सकते हो—है न ?" सामने की ओर ताकते हुए, बस के न आने से निराश होकर उसने कहा। जैसे किसी ने झकझोर दिया मुझे। मैं अपने कल्पना जगत से वापस लौटा, सुना, वह कह रही थी— "न जाने कितनी देर और इन्तजार करना पड़ेगा बस का !"

"नहीं,"इस बार काफी दृढ़ता-भरे स्वर में मैंने कहा— "मैं भी इन्तजार करूंगा तब तक—तुम्हें भेजकर ही जाऊंगा।"

"ओ०के०।" कहकर वह हंस दी मेरी ओर देखकर। उसकी दृष्टि में गंभीरता थी। ऐसा लगा कि वह मेरे खड़े होने की भाव-भंगिमा का जायजा ले रही है। क्या सचमुच मेरी कोई छाप पड़ी है उस पर ? कन्धे झटकार कर मैंने और स्मार्ट दिखने की कोशिश की।

हम जहां खड़े थे, हमारे पैरों के नीचे डामर बिछी सड़क थी तो जरूर, पर समतल नहीं थी। भारी वाहनों की आवा-जाही से जगह-जगह गूमड निकल आये थे। पैर से टटोलने पर भी ऊबड़-खाबड़पन का एहसास हो जाता था। परन्तु वह बिलकुल सीधी, तनी हुई खड़ी थी। उसके स्कर्ट के नीचे समान रूप से अनावृत्त पैरों पर मेरी नजर ठिठक गयी। उजला गोरा रंग। त्वचा रोम-रहित। बिलकुल दूधिया तो नहीं, पर सूरज की सुनहली आभा में दमकते हुए। चिकने-चिकने। लड़कियां इस तरह खड़ी होती हैं, तो स्मार्ट दिखती हैं—देखने में चाहे जैसी हों। और किसी को लगे न लगे, मेरी किशोर आंखों को तो बेहद आकर्षक लगती हैं।

सामने एक पार्क था। संध्या की पूर्व वेला में पेड़ एकदम शान्त खड़े थे—समय की गणना करते-से। खड़े रहने की एकरसता को दूर करने के लिए चहलकदमी करने की इच्छा हुई। कुछ कदम आगे बढ़ते ही देखा, लड़की मेरे पीछे-पीछे आ रही है। उस क्षण उसके चेहरे पर जो हंसी थी उस पर प्राण न्योछावर किये जा सकते थे अनायास ही। मैं ठिठक कर खड़ा हो गया, तो वह मेरी बराबरी पर आ गयी। जान-बूझकर अनजान बनते हुए मैंने उसका हाथ थाम लिया। कुछ नहीं बोली वह। सामने देखते हुए, एक-दूसरे का हाथ पकड़े-पकड़े ही हम आगे बढ़ते गये-पार्क के प्रवेश द्वार की तरफ। इस समय हृदय में पियानों के स्वर बज रहे थे। एक सनसनी महसूस हो रही थी।

"हम लोग क्या आज के इस क्षण को थोड़ी और ऊष्मा, थोड़ी और मादकता नहीं दे सकते ?" कह देने के बाद भी विश्वास नहीं हो रहा था मुझे अपनी ही आवाज पर। उसके उत्तर की प्रतीक्षा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करता रहा मंत्रमुग्ध-सा।

"किस प्रकार?" उसने आंखें मटकायीं।

यह किस बात का संकेत है? क्या उसकी सहमति है?

"हल्का-सा स्पर्श देकर गुलाब पांखुरी जैसे अपने ओंठों के उष्णता-भरे स्पर्श से। ए बिट आफ लविंग एण्ड पैटिंग।"

मन की सोयी हुई इच्छा को अभिव्यक्त करने के लिए क्या मेरे हमउम्र दूसरे किशोर भी इस प्रकार अचानक साहसी बन बैठते हैं? तो फिर थोड़ी देर पहले भीरुता ने क्यों घेर रखा था मुझे?

अचानक ठिठक गयी वह। हम उस समय पार्क के बीचोबीच पहुंच चुके थे। उसके अंडाकार चेहरे पर गालों में दो हल्के से गढे पड़े। शायद वह सोच में पड़ गयी। उसकी आंखें बड़ी-बड़ी हो गयीं। विस्फारित-सी। पलकें भी फैल गयीं। वह विश्वास नहीं कर पा रही थी कि मैं अचानक ऐसी बात कर सकता हूं। सिर घुमाकर उसने पीछे की तरफ देखा एक बार। शायद सन्देह था उसे कि पीछे कोई और तो नहीं है। फिर मेरी तरफ मुंह घुमाया। उसकी शरारत-भरी आंखों में हंसी खेल गयी। बोली— "दे तो सकते हैं, पर एक शर्त है।" मेरा दिल इतने जोर से धड़धड़ करने लगा, कि उसकी आवाज मुझे ही सुनाई देने लगी। अन्दर ही अन्दर झंझावात-सा आ गया। क्या होगी वह शर्त? मुझे सन्न खड़ा देखकर वह खुद ही बोली— "एक बार से अधिक नहीं।"

"ओह!" एक गहरा सीत्कार निकल गया मेरे मुंह से। व्यर्थ निकला इतना डर, इतना संकोच। अपना बौड़मपना दिखला कर फालतू इतना समय क्यों बर्बाद किया मैंने? उस क्षण ऐसा नहीं लगा कि मैं सत्रह-अठारह साल का किशोर हूं। लगा पूरी तरह जवान हो गया हूं। इसी अनुभूति के लिए तो यह आयोजन था।

मेरी सकपकाहट को वह ताड़ सके, इससे पहले ही उसका हाथ थामे-थामे मैंने उसे अपने और करीब खींच लिया। सीने के अन्दर हजारों हथौड़ों की चोटें पड़ने लगीं। हलचल-सी मच गयी। उसके ओंठ उस क्षण कुछ भीगे-भीगे लगे। उन ओंठों पर आमन्त्रण की स्वर लहरी थी। अपनी उत्तेजना के आवेग को थोड़ा दबाने के लिए मैंने लम्बी सांस ली। जीवन में पहली बार मैं किसी लड़की का चुम्बन लेने वाला था। अवसर हाथ से निकल जाने की आशंका भी थी। शुरू होते ही सब समाप्त हो जाएगा। इतने दिनों से संजोकर रखा सपना चूर-चूर होकर बिखर जाएगा।

मैं उसकी ओर थोड़ा ही झुका कि वह और घनिष्ठ हो आयी। उसके चमकते गुलाबी-लाल गा[illegible] पर एक ऊष्मा लिपटी थी। शरीर के रोमकूप भी सैफ़ नजर आ रहे थे उस समय। उसकी

मेरी सकपकाहट को वह ताड़ सके, इससे पहले ही उसका हाथ थामे-थामे मैंने उसे अपने और करीब खींच लिया। सीने के अन्दर हजारों हथौड़ों की चोटें पड़ने लगीं। हलचल-सी मच गयी। उसके ओंठ उस क्षण कुछ भीगे-भीगे लगे। उन ओंठों पर आमन्त्रण की स्वर लहरी थी।

पूरे शरीर में बिजली का झटका लगा जैसे। अमृत तरंगों का ज्वार उठ पड़ा। हल्के से चुम्बन लेकर ही संतोष नहीं हुआ। मेरे ओंठ उसके पूरे चेहरे पर फिरने लगे—अनाड़ी की तरह कुछ तलाशते हुए। शान्ति कैसे मिले? आखिर किस प्रकार संजोकर रखूं इस सुख को? अचानक अपना चेहरा हटा लिया उसने।

"तुम क्या छोटे बच्चे हो और अपनी नानी को प्यार कर रहे हो?" उसकी हंसी और प्रश्न-बाण बींध गये मुझे। सोलह साल की लड़की इतने सहज भाव से ऐसी कोई बात कर सकती है? एक परिपक्व नारी की तरह बात कर रही थी वह। क्या सभी नारियां ऐसी होती हैं? मैं समझ गया कि उसने मुझसे जैसी आशा की थी, उसके अनुरूप सिद्ध नहीं हुआ था मैं।

शर्मिन्दगी से सिर झुक गया मेरा। अगले ही क्षण एक संकल्प कर लिया मैंने। उसकी तरफ देखकर हंसा। फिर कोशिश करता हूं, इस बार सफल होकर रहूंगा। शर्त तोड़कर एक बार और चुम्बन लेने में हर्ज ही क्या है? यौवन के सामने तो सभी प्रतिज्ञाएं टूटती ही हैं। सब कुछ को तोड़-फोड़ कर झुका लेने की प्रबल इच्छा ही तो यौवन है। केशराशि की गंध अनायास मेरी नासिका में प्रवेश कर रही थी। कैसी मीठी-मीठी सुगन्ध थी। मेरे किशोर प्रेम की पहली-पहली नायिका। उसे और भी प्रगाढ़ता से बांध लेने की इच्छा हुई। एक मादक गंध लिपटी थी उसके शरीर से। नशा चढ़ने लगा मुझ पर, सिर भारी हो आया। उसकी गरम-गरम सांसें मेरी ऊष्णता को गलाने की कोशिश कर रही थीं। दोनों आंखें मूंदकर, खुले हुए ओंठों से उसका चुम्बन ले लिया मैंने।

फिर मिले हमारे अधर आपस में और डूबकर रह गये एक-दूसरे में। उसके ओंठों की सारी लिपस्टिक एक ही सांस में सोख लेने की कोशिश की मैंने। ओंठों से भी आगे पहुंचना चाहा मैंने। हमारे चेहरे सट गये आपस में—शरीर भी शरीर से सट गया। बिलकुल एक हो गये हम-एकाकार। एक चुम्बन का स्वाद दो सत्ताओं को इस प्रकार मिलाकर एक कर सकता है क्या? क्या यही है नर-नारी का गोपन संबंध?

कुछ देर बाद वह परे हट गयी। विलग होने के इस क्षण के लिए मैं तैयार नहीं था। लगा, जैसे मरुभूमि में तड़पने के लिए छोड़ दिया गया हो मुझे।

मुझे हैरान-परेशान देख कर हंस दी। बोली— "इट वाज ओनली ए किस!"

"ओनली ए किस! ओनली...।" विस्मय से भरकर मैंने भी दोहरा दिया यही वाक्यांश।

"हां, यही तो थी थोड़ी-सी ऊष्मा, जिसकी कामना की थी तुमने कुछ समय पहले।" लड़की हंस रही थी।

मेरी इतने समय की आकांक्षाओं की पीठ पर कोड़े बरस रहे थे जैसे—सड़ाक, सड़ाक! थोड़ी देर पहले का वह ऊष्मा-भरा क्षण इतनी जल्दी अतीत बन गया था उसके लिए? जीवन में सब कुछ क्या इसी तरह खो जाता है?

बस स्टाप पर लाल रंग की एक डबल-डेकर बस रुकी। कुछ यात्री उतरे। पार्क के बीच की अंधेरे-उजाले की आंखमिचौली वाली इस जगह को छोड़, लड़की दौड़कर आगे बढ़ गयी। फिर बस उसे लेकर चली गयी।

मैं हतप्रभ हो ताकता रहा उस ओर। कुछ देर पहले सूर्य क्षितिज की ओट में छिप गया था। ठीक उसी तरह बस छोटी होते-होते एक लाल बिन्दु बनकर रह गयी, फिर वह लाल बिन्दु भी गायब हो गयी। क्या यही है प्रेम?

—अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके इस अपने शैम्पू को भला और क्या नाम देते हम ?

इट्समी ! एक लाजबाब शैम्पू। खास आपके लिए बना ! जी हाँ, रौनक से भरी आप ! और बिल्कुल आप जैसा ही आपका अपना शैम्पू–इट्समी। जब आप बरबस बोल उठें–इट्समी।

प्रकृति की रौनक से भरा...

प्रकृति की रौनक से भरा... प्रकृति की गोद से चुनी खास जड़ी बूटियों से रचा बसा। इट्समी। आमलोकी, बेनामूल, केमोमाइल, आलोवेरा, मेंहदी... हर बोतल में समाया कुदरत का अनमोल खजाना। बालों की कुदरती रौनक जगाये।

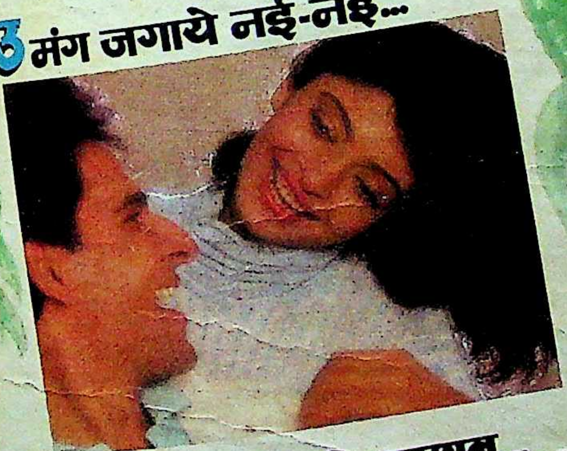
कोमलता का एहसास... इट्समी। कुदरती कंडीशनर्स से बना एकमात्र शैम्पू। बालों को कोमल बनाये। उन्हें यूं सुलझाये कि आप चाहे जिस अन्दाज में उन्हे सजायें।

कोमल एहसास लिए...

उमंग जगाये नई-नई... विटामिन "ई" और प्रोटीन से भरा नया असरदार शैम्पू। बालों की गहराई तक जाये और उनकी जड़ों का पोषण करे। और आपके शोख बाल हवा में मस्ती से लहरायें।

कचनार कलियों की खुशबू... इट्समी। ताजा फूलों की अलबेली बहार लिए। भीनी-भीनी खुशबू का जादू। महक जो बोले इट्समी-इट्समी।

उमंग जगाये नई-नई...



इट्समी...नया, निराला कुदरती फार्मूलेवाला आजका सबसे असरदार शैम्पू जड़ी बूटियों और कंडीशनर्स से बना। साथ ही विटामिन "ई" और प्रोटीन के गुणो से भरा। आपके बालों की हर जरूरत को पूरा करे। आपका अपना शैम्पू। जब आप बरबस बोल उठें–इट्समी।

कचनार कलियों की खुशबू...

नया emami* It's Me

एकमात्र शैम्पू जिसमें है कुदरती कंडीशनर्स, प्रोटीन्स और विटामिन ई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

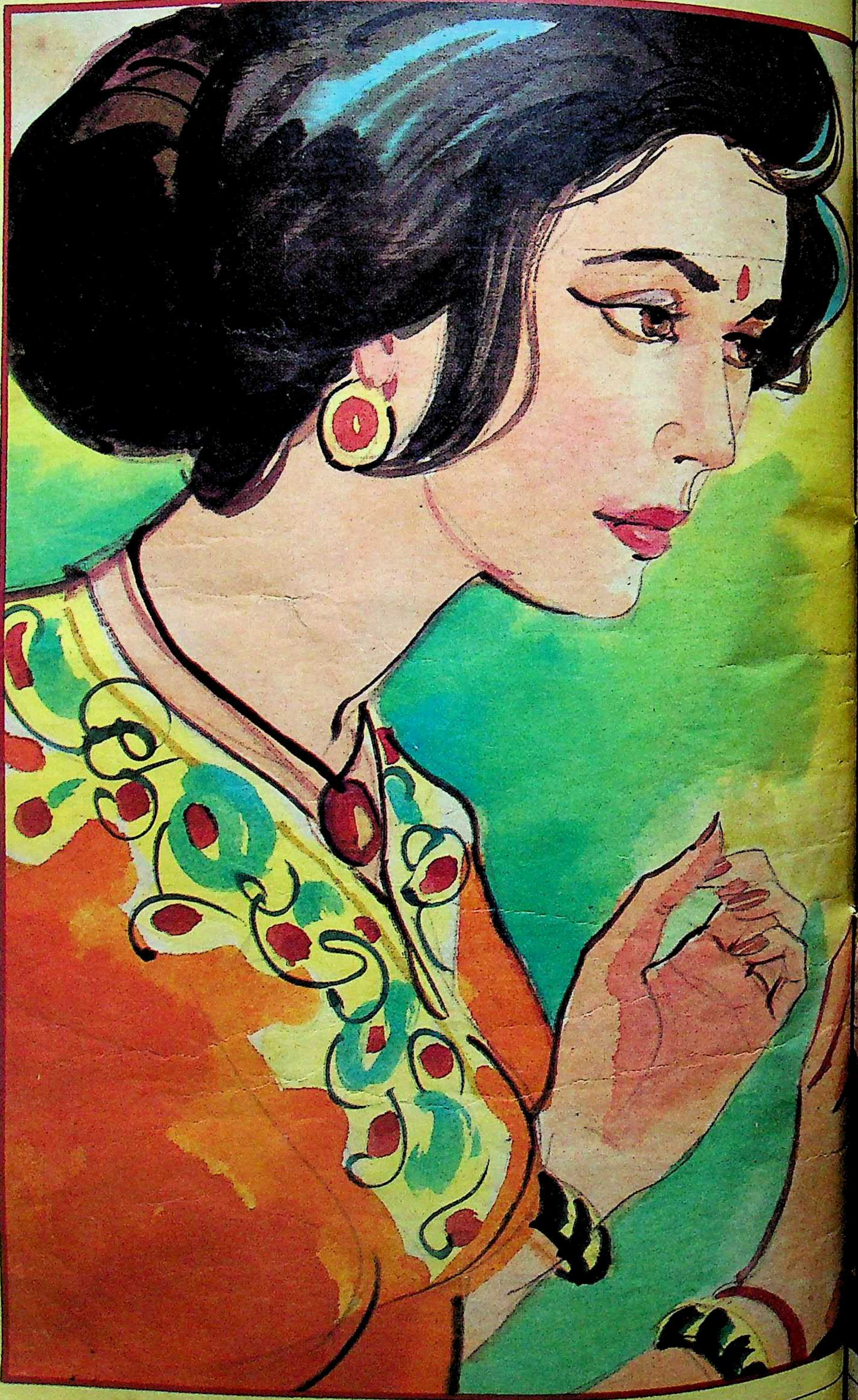
तीन साइजों में मिले। शुष्क, अस्वस्थ, तेलीय और सामान्य–हर प्रकार के बालों के लिए।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विलम्बित लय

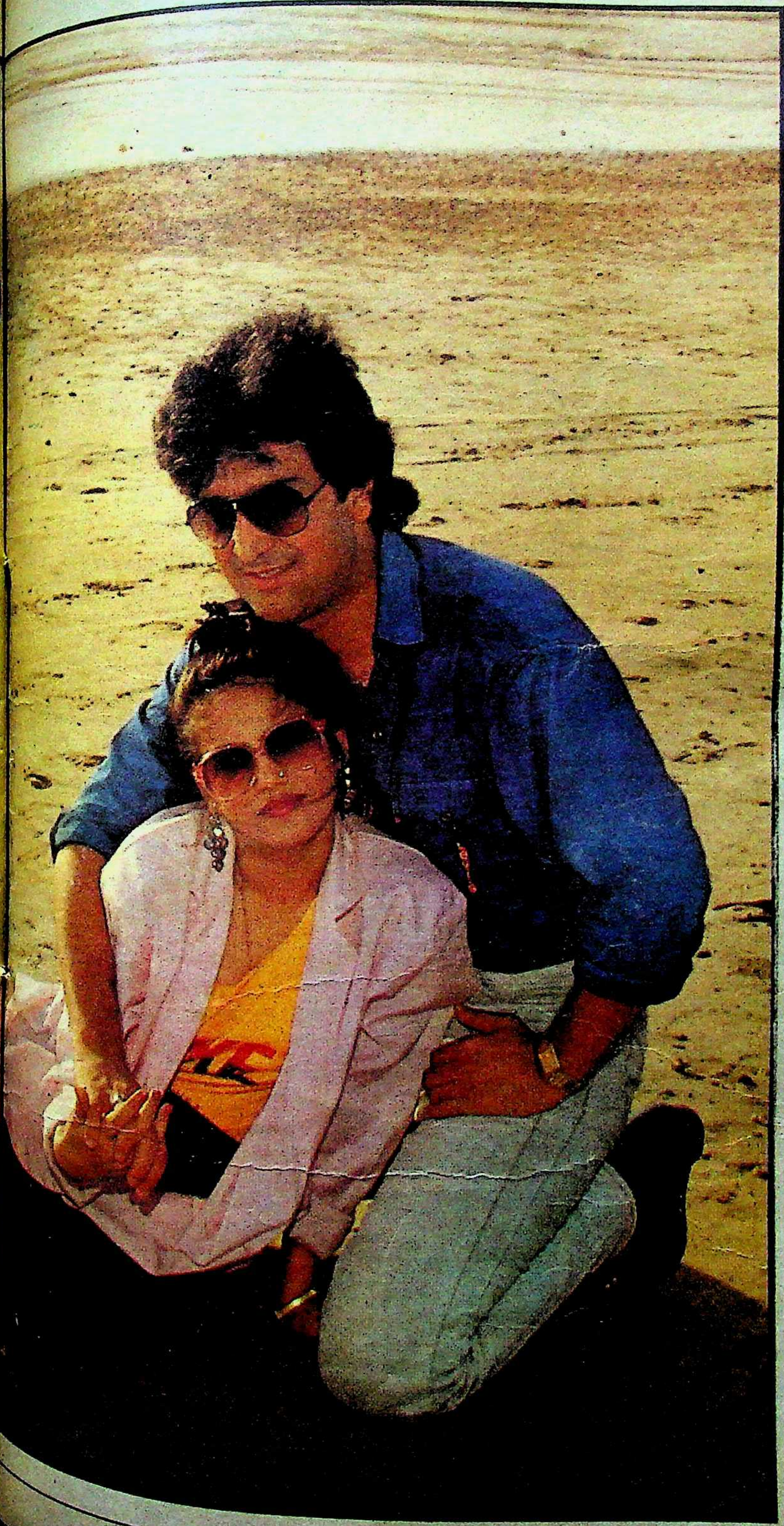
—राजेन्द्र राव

शिप्रा कुछ देर ठिठकी, फिर आगे चली गई...उसने शिप्रा को जाते हुए महसूस किया। उसका दिल बुरी तरह धड़कने लगा था...



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



नाम :
शशिप्रभा शास्त्री
जन्म : मेरठ

शिक्षा : दिल्ली विश्वविद्यालय तथा जोधपुर विश्वविद्यालय
प्रकाशित उपन्यास : नावें, परछाइयों के पीछे, सीढ़ियां, क्योंकि, परसों के बाद, कर्करेखा, ये छोटे महायुद्ध, उम्र एक गलियारे की।
कहानी संकलन : अनुत्तरित, दो कहानियों के बीच, धुली हुई शाम, जोड़ बाकी, पतझड़। शोध प्रबन्ध, बाल उपन्यास, यात्रा वृत्तान्त भी प्रकाशित।

संगीतशास्त्र के माध्यम से तराशने लगी थी—तब आवाज में खनक के साथ दर्द भी उभरा था, उम्र के साथ उसके सपने भी बढ़े थे, सपनों में चांदी के तारों की लड़ियां पुरी थीं आंखों की गहराई और बड़ेपन के साथ सपनों और देह की गोलाइयां भी और अधिक गहरी और अधिक रसीली बनती चली थीं।

शिक्षा भी उसकी साथ-साथ चली थी और ज्ञान के साथ-साथ भावनाओं और संवेदनाओं में भी निखार आया था। वह स्कूल में आयोजित नाटकों और प्रतियोगिताओं में भाग लेती और इनाम जीतती। कॉलेज तक पहुंचते-पहुंचते ऐसी शायद ही कोई स्पर्द्धा हो, जिसमें उसने भाग न लिया हो और कोई पद या तमगा हासिल न किया हो। यों बढ़ती चली थी उसकी चतुराई और यौवन की अंगड़ाई। माता-पिता देख-देख कर अब खुशी के स्थान पर चिन्तातुर हो उठते, इस लड़की को सुपात्र तक कैसे पहुंचाया जाये? कहां होगा वह महाभाग, जिसके हाथों में उसे सौंप कर वे निश्चिन्त हो सकें। खोज और चर्चाएं शुरु हुई थीं, पर व्यर्थ। उस अर्थ में विधना शायद उसके लिये पात्र का निर्माण करना भूल ही गये थे। कई बार एक खूबसूरत खिलौना बाजार में रखा का रखा रह जाता है उसका कोई खरीदार नहीं मिलता—स्वर्ण के साथ ऐसा ही हुआ, उसको हस्तगत करने वाला सुपात्र कोई नहीं ही मिला।

स्वर्ण को याद नहीं पड़ता, माता-पिता के

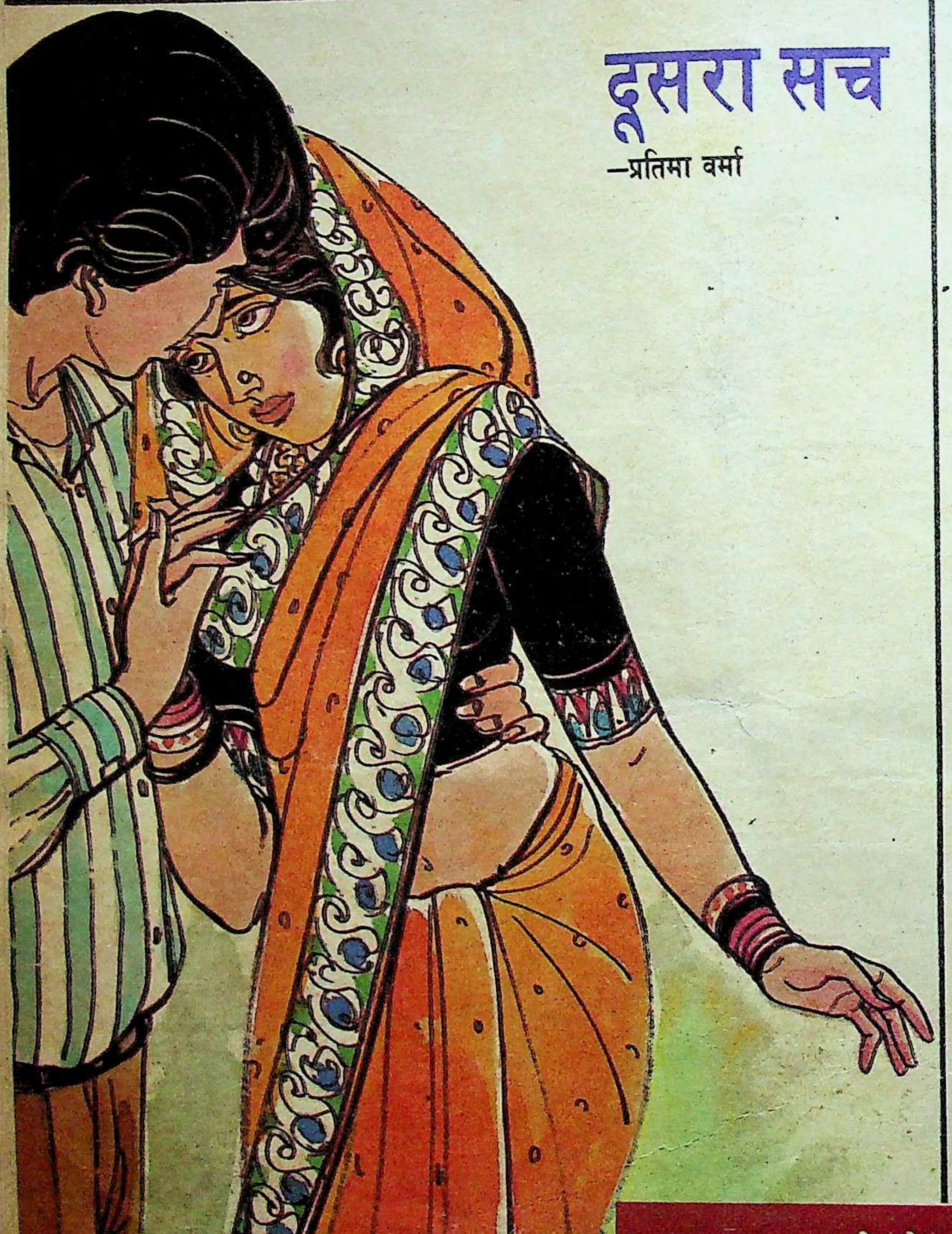
(शेष पृष्ठ ४७ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूसरा सच

—प्रतिमा वर्मा



उस पुराने मकान का भारी फाटक खोलते हुए मन यादों के गहरे विवर्त में फंसकर रह गया...फाटक नहीं, एक विस्तृतवाल खंड का पट खोलकर जैसे अतीत में प्रवेश कर रहा हो। सब वैसा ही, वही का वही। हर कोने में बचपन की वही खट्टी-मीठी गन्ध।

सन्ध्या ने फाटक पर रक्खे रजनीश के हाथ पर धीरे से अपना हाथ रक्खा। रजनीश इस पराये घर से कितनी भावुकता के साथ जुड़ा है। यह उसे पता था। शादी को दो साल हुए हैं और इन दो सालों में शायद ही कोई दिन ऐसा गुजरा हो जब रजनीश ने इस घर के लोगों को याद न किया हो। बचपन का सहपाठी और मित्र चन्द्रकान्त उसके मम्मी, पापा, भैया, भाभी, बहनें...नौकर मिट्ठू और कुत्ते तक की उसे याद थी। इन यादों में डूबा वह अक्सर कह उठता था, "ये लोग न होते सन्ध्या, तो पता नहीं मैं कहां और क्या होता!"

रजनीश ने सन्ध्या को वह घटना बतलाई थी, जिसने उसके जीवन के सूत्र को अनायास ही इस परिवार से जोड़ दिया था। बड़ी कोठी, कार और नौकर-चाकरों वाला यह घर जिसके विषय में आस-पास सम्मान भरे सम्भ्रम की स्थिति बनी हुई थी, और वह, जिसके पिता की मृत्यु हो चुकी थी, मां के अलावा परिवार में और कोई नहीं...मां भी स्कूल में पढ़ाने चली जाती...कहीं से भी कोई सूत्र कहां जुड़ता था! पर जुड़ा था। उस दिन हमेशा की तरह घर का ताला बन्द था और वह सड़क के आवारा लड़कों के साथ खेल रहा था, कि कुछ लड़कों से उसका झगड़ा हो गया। नौबत मार-पीट तक की आ गई। वह घिरा पिट रहा था, तभी चन्द्रकान्त के पिताजी उधर से गुजरे और लड़कों से छुड़ा कर अपने साथ घर ले गये। मम्मी और बड़ी दीदी ने छिले घुटनों पर आयोडिन मला, नाश्ता करवाया। संयोग से चन्द्रकान्त भी उस दिन बुखार की वजह से स्कूल नहीं गया था। दोनों एक ही क्लास में अवश्य थे, पर सामान्य परिचय भर था। लूडो खेलते-खेलते यह

अतीत के एक धुंधले टुकड़े के आगे यह दूसरा सच क्या झूठ साबित हो जाना चाहिए? क्या था दूसरा सच?...एक सशक्त कहानी।

परिचय मित्रता में बदल गया। चलने लगा तो चन्द्रकान्त के पिताजी ने कहा, "बेटे, तुम शाम को यहीं आकर चन्दू के साथ खेला करो, पढ़ा करो...तुम्हारे पिताजी भले आदमी थे, बेकार के लड़कों के साथ खेल कर क्यों उनका नाम मिटाना चाहते हो? तुम्हें तो उनसे भी बड़ा आदमी बनना चाहिये, अपनी मां को सुख देना चाहिये...बेचारी तुम्हारे लिये ही तो इतनी मेहनत करती है।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रजनीश को हैरानी हुई थी कि ये बड़े लोग उसके परिवार के बारे में इतना कुछ जानते हैं, इतनी अच्छी धारणा है इन लोगों की मां-पिताजी के बारे में...आत्मग्लानि से उसका सिर झुक गया था। फिर वह रोज चन्द्रकान्त के साथ ही आने लगा था। धीरे-धीरे उस घर के एक सदस्य-सा हो गया था वह। वैसी ही पढ़ाई-लिखाई, वैसी ही महत्वाकांक्षाएं। आदर्श यहां पापा जी का, लगन और परिश्रम था। एम०एस-सी० के बाद वैज्ञानिक के पोस्ट पर उसके चुने जाने पर यह पूरा घर कैसे आनन्द मनाने में जुट गया था। जितना अपनापन उसे इस घर में मिला उसे कभी भूल सकता है वह?

उसके मुंह पर प्रसन्नता की छाया तैर आई। लम्बे-चौड़े कम्पाउन्ड में दूर तक फैली हरी, पीली घास और बीच-बीच में खड़े पपीते, हरसिंगार, बेल और नीबू के झाड़, सबको वह ममता भरी दृष्टि से कुछ देर देखता रहा। यहां हर चीज के साथ बेशुमार यादें लिपटी हुई थीं। एक दिन क्रिकेट की गेंद बेल के पेड़ में अटक गई थी, लेने गया तो वहां छोटा-सा एक घोंसला था। हरसिंगार के नीचे एक शाम एक चिड़िया मरी पड़ी थी। एक बार नीबू खूब फले थे, तो अम्मा ने नीबू का मीठा अचार डाला था, और...अपने पीछे फाटक बन्द करके वह सन्ध्या के साथ बढ़ा और उसे बताता रहा।

"यहां से फूल, बेलपत्र तोड़कर मैं मम्मीजी को देता था रोज, वहां उस तरफ क्रिकेट के स्टम्प गड़ते थे। बॉल अक्सर बगलवाले कम्पाउन्ड में जाती थी। वहां एक मोटी लड़की रहती थी और एक झगड़ालू बुढ़िया...वह लड़की चुपके से गेंद फेंक देती थी, वरना बुढ़िया तो..."

वह धीरे-धीरे हंसने लगा। सन्ध्या भी मुस्कराई। मम्मीजी और भाभी की उसे भी याद थी। सोने की अंगूठी से उसकी मुंह दिखाई की थी मम्मी जी ने!

कॉलबेल दबाने की जरूरत नहीं पड़ी। फाटक की चरमराहट से तीसरे पहर का वह ऊंघता सन्नाटा बिखर गया था। दरवाजा अपने आप खुल गया। मकान के ऊपरी बारजों और खिड़कियों से आनेवाला देख लिया जाता था, यह उसे पता था। दरवाजा खोलने वाली भाभी थी। अचकचाहट के साथ उन्होंने पहले उसे और फिर सन्ध्या को देखा, फिर खुशी से चीख पड़ीं, "अरे मुन्नन, तुम। बहू भी है? ओह, आओ, अन्दर आओ न..."

अगले पल उनकी खनकती आवाज घर के अन्दर गूंज गई... "अम्माजी! सुषमा, बीवी...देखिये तो, कौन आया है। मुन्नन आये हैं देहरादून से..."

"मम्मी जी को क्यों परेशान करती हैं भाभी, हम ऊपर ही चले चलते हैं..." उसने कहा, पर तब तक मम्मी नीचे आ गई थीं और पैरों पर झुकी सन्ध्या को गले से लगा लिया था।

उसके मुंह पर प्रसन्नता की छाया तैर आई। लम्बे-चौड़े कम्पाउन्ड में दूर तक फैली हरी, पीली घास और बीच-बीच में खड़े पपीते, हरसिंगार, बेल और नीबू के झाड़, सबको वह ममता भरी दृष्टि से कुछ देर देखता रहा। यहां हर चीज के साथ बेशुमार यादें लिपटी हुई थीं।

नाम : प्रतिमा वर्मा
जन्म : २३ नवम्बर १९३९ (पटना)
कृतियां :
चार कथा संग्रह, छः उपन्यास

सन्ध्या को अपने साथ खींचकर अन्दर ले जाती भाभी ने उसे अंगूठा दिखाया, "अब आपकी बीवी जब्त की जाती है! बहुत हुआ, दो साल से हनीमून ही मना रहे हैं साहब बहादुर!" फिर रुककर बोली, "अच्छा, अच्छा, रोइये नहीं। रात का खाना-वाना खाकर जाने लगेंगे तो मिल जायेगी...!!"

"ये ल्लो! मेरी कोई पूछ ही नहीं...!" उसने बनावटी झुंझलाहट दिखलाई, तो मम्मी जी हंस उठीं, "मूल से ब्याज ज्यादा प्यारा होता है न...आओ, तुम मेरे पास बैठो और अपना हाल-चाल सुनाओ..."

वह मम्मी और सुषमा से बातें करता रहा, फिर वे भी अन्दर चली गईं, पापाजी आ गये। चन्द्रकान्त और भैया के आने में अभी देर थी। पापाजी अखबार पढ़ने में मशगूल हो गये, तो वह उस एलबम को देखने लगा जो सुषमा रख गई थी। नयी तस्वीरों के साथ कई पुरानी तस्वीरें भी थीं। चन्द्रकान्त की कॉलेज के जमाने की तस्वीरों में से कई में वह साथ था। एक जगह चन्द्रकान्त के साथ मदन मल्होत्रा भी था—वही ऊंचा कद, चमकती आंखें और घुंघराले बाल। इतने अर्से बाद भी मदन की तस्वीर ने रजनीश की स्वाभाविक प्रसन्नता पर जैसे स्याही फेर दी। कालेज के आखिरी वर्ष कसैली याद बनकर उसके मन मस्तिष्क पर छाते चले गये...

स्कूल के बाद जब यूनिवर्सिटी जाना हुआ तब शुरू में चन्द्रकान्त के मोपेड पर ही रजनीश साथ आता-जाता था। चन्द्रकान्त ने विज्ञान छोड़ दिया था, इसलिये बीच के समय में मिलना-जुलना उनका कम ही हो गया था, फिर बाहर से यह नया लड़का आ गया था। उस वक्त चन्द्रकान्त एम०ए० में था और रजनीश एम०एस-सी० में। तेज-तर्रार, लम्बा, गोरा-चिट्टा मदन आते ही सब पर छा गया था। क्रिकेट टीम का वह कैप्टन बन गया था। लड़कों और टीचरों में ही नहीं, लड़कियों में भी वह बेइन्तहा लोकप्रिय हो उठा था। तभी रजनीश ने पाया कि उसका इकलौता दोस्त चन्द्रकान्त उससे छिन गया है। कॉलेज जाते वे साथ थे, पर आने का कुछ निश्चित नहीं रह गया था। एक बार कॉलेज पहुंच जाने पर चन्द्रकान्त का प्रोग्राम मदन की मर्जी पर होता था, कभी क्रिकेट मैच, कभी पिक्चर, कभी पार्टी या सैर-सपाटा, जिसमें अक्सर कोई-न-कोई लड़की भी होती थी। रजनीश कुछ दिन बस में धक्के खाते हुए लौटता रहा, फिर उसने अपनी अलग सायकिल खरीद ली। चन्द्रकान्त कभी मिलता भी तो मदन, मदन के क्रिकेट और मदन की गर्लफ्रैन्ड्स की चर्चा ले उठता, जिस पर रजनीश खिन्न हो जाता था। सच तो यह था कि चन्द्रकान्त को कभी पता ही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं लगा, इन छोटी-छोटी दीखने वाली बातों से रजनीश कितना आहत हुआ था। इसका कारण अन्त में उसे अपने और चन्द्रकान्त के बीच का स्तर भेद ही समझ में आया था और वह अपने को समेटता चला गया था। सबसे ज्यादा दुःख उसे तब हुआ जब चन्द्रकान्त उसकी शादी में शरीक नहीं हुआ। हफ्तें दिनों की बात करके वह मदन मल्होत्रा के साथ गया था और पूरे बीस दिनों पर लौटा था, रजनीश के ब्याह के बाद। बाद में चिट्ठी लिखकर उसने माफी मांगी थी कि मदन ने एक प्राइवेट फर्म में नौकरी की बात कर रखी थी, इन्टरव्यू के लिये रुकना पड़ा। "एक बार आकर भाभी जी से जी भर मिलूंगा और तुम दोनों के सारे गिले-शिकवे दूर कर दूंगा..." उसने लिखा था, "तब जलना मत।" वह और सन्ध्या उस खत को पढ़कर खूब हंसे थे पर, चन्द्रकान्त पिछले दो वर्षों में एक बार भी अपना यह वादा पूरा करने के लिये समय नहीं निकाल पाया था। यह मदन मल्होत्रा ही तो था, जिसने चन्द्रकान्त को इस कदर बदल कर रख दिया था!

चन्द्रकान्त कुछ देर बाद आ गया, पुराने दिनों की तरह ही खूब गर्मजोशी से मिला। दोनों के बीच कभी फासला रहा हो, इसका अहसास कम-से-कम चन्द्रकान्त के मुख पर नहीं था। रजनीश ने ही शिकायत की "तुम तो देहरादून आने वाले थे, फिर आये क्यों नहीं? बस, खत लिखकर ही रह गये?"

"समय ही नहीं मिला यार! काम जो शुरू किया तो बस इसी का होकर रह गया..."

"और वे क्रिकेट...पार्टियां...?"

चन्द्रकान्त जरा हतप्रभ हुआ—दैट वाज लांग-लांग यगो...अब क्या!

जरा रुककर बोला, "एक बार पूरा मूड बना लिया था आने का..."

"तो फिर? आये क्यों नहीं?"

चन्द्रकान्त फीके ढंग से हंसा—"उसी दिन तुम्हारे भेजे फोटोग्राफ्स मिले। मैंने सोचा कि तुम्हारा हनीमून चल रहा है, क्यों बेकार आकर रंग में भंग करूं!"

रजनीश तनिक झुंझलाया, "वाह! अमां, बहाना ही बनाना था तो कोई ढंग का बनाते...।"

"अब बहाना समझो या जो चाहे कहो, मेरे मन में उस दिन सचमुच यही बात आई थी..."

"लगता है जल गये तस्वीरें देखकर!"

"हो सकता है...!" चन्द्रकान्त फिर आंखें चुराते हुए फीकी हंसी हंसा। रजनीश को आटोमैटिक कैमरे से खींची वे तस्वीरें याद आई तो स्वतः मुस्करा उठा। कितनी रोमान्टिक तस्वीरें थीं। सन्ध्या टेकरी पर से उतर रही है और रजनीश कमर थाम कर उसे उतार रहा है...सन्ध्या चट्टान पर बैठी है और रजनीश उसकी गोद में बांह धरे झुका है...सन्ध्या और रजनीश पीठ सटाये बैठे हैं, सामने झरना बह रहा है, फिर सन्ध्या का खिला-खिला मनोहारी रूप! कौन होगा जिसे जलन नहीं होगी!

सामने रखी लड़कियों की तस्वीरें दिखाकर उसने कहा, "अब इन्हीं को लो, इनके बारे में हम क्या जानते हैं? किसके मन में किसके प्रति आकर्षण था या है, किसका अफेयर वहां चल रहा है यह सब क्या आसानी से जाना जा सकता है?"

चाय के लिये सभी लोग डाइनिंग टेबुल पर इकट्ठा हुए, तब पहली बार चन्द्रकान्त और सन्ध्या का आमना-सामना हुआ। फीकी हंसी के साथ दो-चार बातें करके ही वह रह गया। रजनीश मन-ही-मन खीझता रहा। सन्ध्या को क्या-क्या बतलाया था उसने चन्द्रकान्त के बारे में—बात-बात में हंसी की फुलझड़ी छोड़ने वाला, खेल, शेरो-शायरी और संगीत का शौकीन. सन्ध्या उसे झूठा समझ रही होगी!

उसने कहा भी, "आज चन्दर को हो क्या गया है? तबीयत तो ठीक है न?"

भाभी ने हंसकर कहा, "जल भुन कर कबाब हो गये होंगे। खुद तो अभी तक एक कानी बीवी भी नहीं जुटा पाये!"

चन्द्रकान्त फिर भी जरा-सा मुस्करा कर रह गया। उसके साथ कमरे में आने पर वह थोड़ा सामान्य हुआ। शादी के लिये आई तस्वीरें दिखाकर बताता रहा, "ये रही तुम्हारी होने वाली भाभियां, पसन्द कर लो। यह गरुड़ की बहन हैं, नाक देखते हो न? और यह, नम्बर टू, जिस चक्की में पिसा आटा खाती हैं वह शहर की मशहूर चक्की है। उनके साथ मैच करने के लिये मुझे भी वही आटा खाना पड़ेगा...। यह महोदया शहर बम्बई की हैं। हाइट, फोर-फोर! कहीं भगदड़ मची, तो बैग की तरह टांग कर भागने में आसानी रहेगी...!"

वे हंसते रहे। बी०ए० में कभी एक लड़की के प्रति चन्द्रकांत का आकर्षण हुआ था, उसकी चर्चा हुई, फिर अचानक चन्द्रकान्त ने पूछा, "तुम्हें मल्होत्रा की याद है रजनीश? वह क्रिकेटर जो हमारे हिस्ट्री डिपार्टमेंट में आया था?"

रजनीश के चेहरे पर कड़वाहट उभरी, "खूब याद है! उसे कभी भूल सकता हूं? उसने मेरे इकलौते दोस्त को मुझसे छीन लिया था! कहां है पट्ठा आजकल?"

"कलकत्ते में सर्विस कर रहा है"...

रजनीश हंसा-और उसकी वे दर्जन भर प्रेमिकाएं? हरम तो नहीं खोल लिया तुम्हारे हीरो ने?"

"नहीं भई, कुंआरा है अभी तक..." कहकर चन्द्रकान्त थोड़ा रुका, फिर कुछ बढ़ते स्वर में बोला, "हां, उसकी प्रेमिकाएं सब जरूर बीबियां और माएं बन गई हैं...एकाध कुंआरी हों, तो हों।"

रजनीश ने नफरत से कन्धे उचकाए, "पता नहीं कौन ऐसी लड़कियों से शादी भी कर लेता है! इस तरह की फ्लर्ट लड़कियां कहीं भले परिवार में रह सकती हैं...?

चन्द्रकान्त मुस्करा दिया—रहती ही हैं। दुनिया ऐसे ही चलती है।

सामने रक्खी लड़कियों की तस्वीरें दिखाकर उसने कहा, "अब इन्हीं को लो, इनके बारे में हम क्या जानते हैं? किसके मन में किसके प्रति आकर्षण था या है, किसका अफेयर वहां चल रहा है, यह सब क्या आसानी से जाना जा सकता है?"

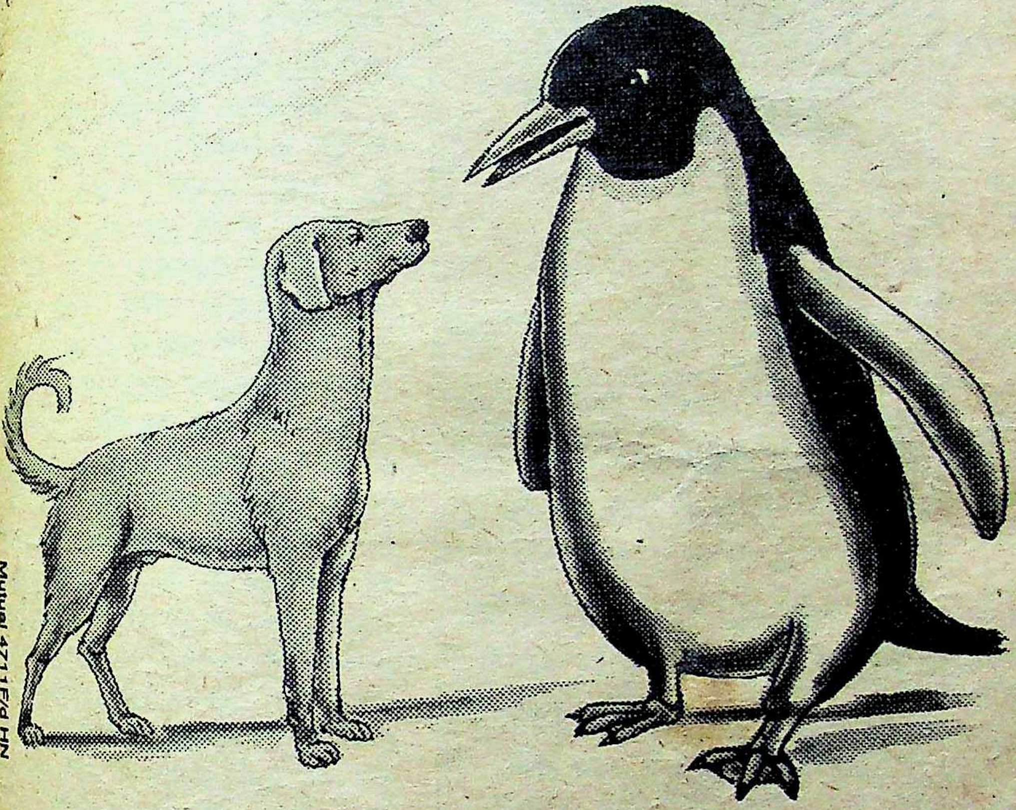
"वाह! जाना क्यों नहीं जा सकता? आखिर लोग पता लगाकर ही शादी-ब्याह करते हैं न। ये बातें भला छिपती हैं?"

रजनीश भी बहस पर उतर आया। चन्द्रकान्त धीरे से बोला, "छिप भी जाती हैं दोस्त!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन भर साथ निभाने वाले मुशकिल से मिलते हैं



केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर एक ऐसा साथी है जो आपको कभी निराश नहीं करता। इसकी विश्वसनीयता का प्रमाण यह है कि लाखों लोग इस पर पूर्ण भरोसा करते हैं।

इसका राज़ है, इसका 'पावर-सेवर' काम्प्रेसर। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उस से भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। वोल्टेज का कितना भी उतार चढ़ाव हो इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता। तथा यह न्यूनतम बिजली की खपत करता है।

केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — इसमें वस्तुएं रखने की विशाल क्षमता। इसके कोने-किनारे-रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

सुदृढ़, सम्पूर्ण-स्टील निर्माण इसके अन्दरूनी एवं बाहरी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

आपके चयन के लिए विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

इसी लिए अपनी सारी चिन्ताएं केल्विनेटर रेफ्रिज़रेटर पर छोड़ दीजिए। आखिर दोस्त, इसी लिए तो होते हैं।

विक्रय एवं सर्विस के लिए :

एक्सपो मशीनरी लिमिटेड
प्रगति टावर, 26 राजिन्द्रा प्लेस
नई दिल्ली-110 008.

केल्विनेटर
रेफ्रिजरेटर
"इसकी ठण्डक... बेमिसाल!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मैं नहीं मानता..."

"अच्छा, तुम्हीं ने शादी की, क्या-क्या पता लगाया तुमने? तुम्हारी ससुराल तो उसी शहर में है..."

रजनीश ने हैरान होकर उसे देखा, कुछ गुस्से से बोला, "अब बेकार की बहस के लिये जैसी-तैसी बातें तो मत करो चन्दर। सन्ध्या का परिवार प्रतिष्ठित परिवार है। अम्मा की एक फ्रेंड ही वहां जाती-आती थीं, बचपन से जानती थीं वह सन्ध्या को। कॉलेज में भी वह तुम्हारे डिपार्टमेंट में ही तो थी, एक साल जूनियर..."

चन्द्रकान्त पर कोई प्रभाव पड़ा हो ऐसा नहीं लगा, बोला, "फिर भी, मान लो उनके बारे में तुम्हें कुछ ऐसी वैसी बात पता लगती है तो तुम क्या करोगे? तलाक दे दोगे? निकाल बाहर करोगे?

उसे कुछ पल घूरते रजनीश तमतमा उठा, 'बेशक! कर दूंगा बाहर...ऐसी औरत से वास्ता रखना मेरे स्वभाव में नहीं है! मगर बात मेरी और सन्ध्या की तो नहीं हो रही थी..."

"—हां, नहीं हो रही थी... फिर भी तुम्हारे मुंह से तुरन्त 'हां' नहीं निकला। क्यों, जानते हो? यू लव हर। यह प्यार जो है न, चीजों को काम्पलिकेटेड बना देता है। उन्हें दुःख देकर-तुम खुद दुःख पाने लगोगे। तुम्हारा यह प्यार उनके लिये रक्षा कवच बन जायेगा...इतना आसान नहीं होता रजनीश। इसीलिये कहता हूं दुनिया ऐसे ही चलती है।"

रजनीश ने एक क्षण सोचा, पूछा, "भई तुम कहना क्या चाहते हो। क्या तुम्हें डर है कि तुम्हारी होने वाली बीवी पाक-साफ नहीं होगी?"

"पाक साफ?' चन्द्रकान्त इस बार खुल कर हंसा, "अमां, औरत क्या खाने की थाली है, जो किसी के छूने से जूठी हो जायेगी? इन्सानी कमजोरियां क्या सिर्फ लड़कों में हो सकती हैं, लड़कियों में नहीं?'

"तो फिर इन बातों का मतलब क्या है?"

"—कुछ भी तो नहीं, ऐसे ही बात से बात निकल पड़ी..." चन्द्रकान्त अचानक फिर से अनमना और संजीदा हो उठा। प्रसंग बदल कर उसने रजनीश से पूछा, "अच्छा रजनीश, तुमने तो मदन मल्होत्रा की गर्ल फ्रेंड को देखा था न, उस दिन जब हमलोग मैकनाजगोल्ड देखकर लौट रहे थे और वे अन्दर जा रहे थे?"

"—ओह...वो?" रजनीश याद करके बोला, "हां, तुमने कहा था कि वो मदन की प्रेमिका नम्बर तीन है...ठीक से उसे देख नहीं पाया था..."

"—नहीं देखा? मगर तुमने तो कहा था, वाकई खूबसूरत है!"

रजनीश हंस दिया, "नहीं कहता तो तुम्हें बुरा नहीं लगता? उन दिनों मदन तुम्हारा हीरो था आखिर..."

सन्ध्या थोड़ी ही देर में भागती हुई आ गई थी। रजनीश के हाथों में उन तस्वीरों को देखकर उसका चेहरा सफेद पड़ गया। अपराधिनी की तरह आंखें नीची किये वह जहां-की-तहां खड़ी रह गई। रजनीश ने मृदु स्वर में कहा, "इन तस्वीरों को तुम रखना चाहोगी सन्ध्या या मैं अपने हाथों से फाड़ दूं?"

चन्द्रकान्त ने कुछ कहा नहीं, तस्वीरों को समेट कर दराज में रखने लगा। रात में विदा होने तक फिर चन्द्रकान्त वैसे ही अनमना बना रहा।

अगले दिन वह सन्ध्या को उसके मायके लेकर गया। शादी के बाद यह दूसरी या तीसरी बार आना हुआ था, काफी आवभगत होती रहीं। खाना-पीना, घूमना, पिक्चर। अगले दिन भी सहेलियां और पड़ोसिनें सन्ध्या से मिलने आती रहीं। वह कमरे में लेटा आराम कर रहा था और सन्ध्या बाथरूम में थी जब रजनीश की साली एक सूटकेस लेकर आई, बाहर से ही बोली, "जिज्जी! तुम्हारे पुराने सूटकेस में दीमक लग रहा था, ताला खोलकर धूप दिखावा पड़ा... तुम्हारा सब सामान फिर से रख दिया है, देख लेना..."

सन्ध्या हड़बड़ाहट में बाहर निकली और सूटकेस का सामान एक-एक कर देखने लगी फिर पूछा, "और इसमें जो किताबें थीं? वे कहां गईं?"

"वे सामने अलमारी पर हैं।"

सन्ध्या ने चार-पांच किताबें छांटकर निकालीं। कोर्स की ही किताबें थीं। एक इंगलिश नॉवेल था। उनका कुछ कर पाती इसके पहले ही उसकी मां ने दोनों बहनों को पुकार लिया और वे चली गई। रजनीश सूटकेस में रक्खी छोटी-छोटी चीजों को देखकर मुस्कराया—पुरानी डायरी, पेन, मोरपंख, हाथीदांत की माला, कुछ पेन्टिंग्स...इन्हीं के लिये इतनी हड़बड़ी थी सन्ध्या को। फिर वह किताबों को उलटने लगा। किनारे से दीमक खायी एक किताब में से तस्वीरों का एक लिफाफा तभी नीचे गिरा और तस्वीरें बिखर गईं। वे ही तस्वीरें...पर नहीं। टेकरी से उतरती, गुलाब की झाड़ियों के पास मुस्कराती सन्ध्या बेशक वही है पर उसके साथ का युवक वह नहीं, कोई और है। मदन मल्होत्रा!! रजनीश स्तब्ध हो उठा—तो यही था जो-चन्द्रकान्त खुलकर बतला नहीं पा रहा था। सन्ध्या ने भी जरूर चन्द्रकान्त को पहचान लिया होगा, तभी तो...उसकी आंखों के आगे जैसे बेशुमार तारे छिटकने लगे। वह सन्ध्या, और यह सन्ध्या, जो उसके होने वाले बच्चे की मां, और उसकी पत्नी है। उसकी आंखों में सन्ध्या के प्रेम और समर्पण भरे क्षण तैर आये...यह सब तो उसके हाथों गढ़ा गया था, कोई तीसरा नहीं शामिल था इसमें...क्या इसे मिटा देना चाहिये? अतीत के एक धुंधले टुकड़े के आगे यह दूसरा सच क्या झूठ साबित हो जाना चाहिये? सन्ध्या की आंखों के पालने में डोलते ममता के अधूरे चित्र को अधूरा ही रह जाने देना चाहिये...? और वही क्या सन्ध्या के बिना रह पायेगा?...नहीं, आज तो आज के सच को ही अंगीकार करना होगा, इस दूसरे सच को..."

सन्ध्या थोड़ी ही देर में भागती हुई आ गई थी। रजनीश के हाथों में उन तस्वीरों को देखकर उसका चेहरा सफेद पड़ गया। अपराधिनी की तरह आंखें नीची किये वह जहां-की-तहां खड़ी रह गई। रजनीश ने मृदु स्वर में कहा, "इन तस्वीरों को तुम रखना चाहोगी सन्ध्या या मैं अपने हाथों से फाड़ दूं?"

सन्ध्या की आंखों से कृतज्ञता और पश्चाताप के आंसू झरने लगे। तस्वीरें उसके हाथ से लेकर सन्ध्या ने खुद ही टुकड़े-टुकड़े कर डाले और रोती हुई उसकी बांहों में समा गई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कागज़ की नावें और चांदी के बाल

—सूर्यबाला

मैं बहुत छोटी हूं। वैसा ही वह भी, सिर्फ दो दर्जे ऊपर वाली क्लास में। अपनी कोठी की ढलवादार सीढ़ियों पर बैठी मैं रंग-बिरंगे चित्रोंवाली किताब से सुनहले बालों वाली राजकुमारी की कहानी जोर-जोर से पढ़ रही हूं—

एक थी राजकुमारी। वह बहुत सुंदर थी। उसके बाल सुनहले थे। जब वह हंसती थी, तो चांदी के फूल झरते थे और जब रोती थी तो ढुर-ढुर मोती। एक दिन राजकुमारी नदी में नहा रही थी। उसका एक सुनहला बाल टूट गया। राजकुमारी ने उस बाल को एक पत्ते के दोने में रखा और नदी की धारा में बहा दिया। धार में बहते-बहते दोना बहुत दूर निकल गया, जहां एक राजकुमार शिकार खेलने आया था। थके-मांदे राजकुमार को प्यास लगी तो वह नदी के किनारे आया। राजकुमार अंजलि में पानी भर कर पीने जा रहा था, कि उसे बहते हुए दोने में सुनहला बाल दिखा। राजकुमार ने बाल निकाल लिया और अपने महल लौट कर हठ कर बैठा राजा से कि पिताजी मुझे तो सुनहले बालोंवाली राजकुमारी चाहिए—"

"तूने किसी राजा का राजमहल देखा है?"

"नहीं तो, लेकिन एक बार पिताजी एक जागीरदार साहब की हवेली में ले गये थे—खूब बड़ी हवेली थी उनकी।"

"तुम्हारी कोठी से भी खूब बड़ी?"

"हां—बहोत।"

"और राजा लोगों के महल उससे भी कहीं ज्यादा बड़े होते हैं न!"

"और नहीं तो क्या, तुम्हारी पंचकुठरिया जितने।"

इस पर वह खिलखिला कर हंस पड़ा। मैं खुद भी। उसकी पंचकुठरिया और राजमहल की आमने-सामने कल्पना ही इतनी हास्यास्पद थी, कि हम दोनों को हंसा-हंसा कर लोट-पोट किये दे रही थी और इधर-उधर, आस-पास कामकाज में लगे छोटे-बड़े लोग हमें अजीब बेवकूफी भरी अजूबी नजरों से देखे जा रहे थे।

पंचकुठरिया हमारी कोठी के सामने बंजर

एक सपना-सा देखती हूं मैं। बरसती बरसात का यह हलकोरता पानी ढलानों से बहता हुआ एक कोठरी के दरवाजे में जा लगा है। वहां एक छोटा-सा लड़का चहक कर एक नाव उठा लेता है और कुतूहल से देखता है—उसमें रखा एक रुपहला चांदी के रेशे-सा बाल।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैदान में बनी एक अधफूटी-सी इमारत थी, जिसमें एक सीधी कतार में सिर्फ पांच कोठरियां और पांच दालान किसी ने किराये पर उठा देने की गरज से बनवा दिये थे। इन्हीं में से एक कोठरी में वह अपने मां-बाप और छोटे भाई-बहनों के साथ रहता था।

हम दोनों एक ही स्कूल में पढ़ते थे। वह दो दर्जा ऊपर, मैं दो दर्जा नीचे। मैं तांगे से जाती, वह पैदल। लेकिन तब भी हम घर से एक ही टाइम निकलते और एक ही टाइम लौटते भी। क्योंकि वह पैदल-पैदल गली, मैदान और छोटी पंगडंडियों के सहारे फलांगता-फलांगता जल्दी पहुंच जाता जब कि मेरा तांगा तो चौड़ी तारकोली सड़क से ही खदराता जाता। वह चप्पलें पहनता, मैं चमकते बक्सुओं वाली सैंडिलें। अक्सर जब मैं स्कूल से लौटकर तांगे से उतरती होती वह भी मैदान के बीचोबीच से रास्ता काट कर लौट रहा होता। फिर हम दोनों खूब बातें करते, कि आज हमें यह पढ़ाया गया, हमें यह। हमें इस कविता की यह ट्यून बतायी गयी, हमें यह। फिर हम अपनी-अपनी सीखी कविताएं गा-गा कर बताते और उस दिन के सीखे पहाड़े दोहराते। फिर वह अपनी पंच कुठरिया में चला जाता, मैं अपनी कोठी में।

मुझे कोठी के बाहर जाने की इजाजत नहीं थी, उसे कोठी के अंदर आने की। यह कभी किसी ने कहा नहीं, बस, एक समझी और स्वीकारी हुई बात थी। उसके आने की कोई मनाही नहीं थी। वह आता—हम दोनों बाहरी सायबान में या अगल-बगल उछल-कूद लेते। और साथ-साथ ढेर सारी रंग-बिरंगी कहानियां पढ़ लेते। वह पूछता, "क्या राजा लोगों के महल तुम्हारी कोठी से भी बहुत बड़े होते हैं?" या फिर—

"क्या राजकुमारियां बहुत सुंदर होती हैं, बहुत-बहुत सुंदर?"

मैं हुमक कर कहती, "सोने-चांदी के बाल होंगे, तो सुंदर दीखेंगी ही, है की नहीं?"

एकाएक वह खिलखिला कर हंस पड़ा। मैंने पूछा तो बोला—"मैं सोच रहा हूं, अगर तेरे बाल सुनहले हो जायें तो तू कैसी दीखेगी?"

अचानक अपने लिये इतनी जबरदस्त कल्पना मैं नहीं कर पायी। अचकचा कर बोली, "अरे बुद्धू मेरे बाल सोने के कहां से हो जायेंगे—मैं कोई राजकुमारी हूं।"

"अच्छा तो चांदी के सही। रुपहले-रुपहले बाल..."

एकाएक मुझे याद आया—रुपहले बाल तो बूढ़ी बुआजी के हैं।

"अरे तब तो मैं बूढ़ी हो जाऊंगी, बिलकुल बूढ़ी-सी...अच्छी क्या खाक दीखूंगी?"

"नहीं, अच्छी दीखेगी—तू खूब अच्छी, जैसी अभी दीखती है, उससे भी ज्यादा अच्छी, चांदी के तारों जैसे बालों में।"

वह मेरी 'बूढ़ी' की कल्पना के करीब फटके बिना, वैसा ही मगन हंसता हुआ कहता।

ऐसी जाने कितनी अजीबोगरीब कल्पनाएं होतीं, जाने कितनी उत्प्रेक्षाएं। वह नकलें भी बड़ी बढ़िया उतारता। स्कूल के टीचरों, चपरासी की। प्रार्थना वाले पंडित जी के नकनकाने की, कुबड़े दर्जी के हकलाने की—एक-के-बाद एक नकलें उतारता जाता, मैं खिलखिलाती जाती। फिर आदत ऐसी पड़ गयी, कि वह आस-पास न भी होता तो मैं उसकी किसी नकलवाली मुद्रा को सोच कर खिलखिला पड़ती।

और आस-पास वाले मुझे हैरत से देखने लगते। यह सिलसिला अभी तक चला आता है। मैं अक्सर उसे अपने आस-पास महसूस करती हूं। जाने-अनजाने प्रसंगों के बीच उसकी कोई बात याद आ जाती है और मैं बरबस मुस्करा पड़ती हूं। ध्यान तब आता है, जब मेरे पति या बच्चे मुझे टोक कर होश में आने के लिये कहते हैं। और क्षण भर के लिये मैं एक अनाम अपराध बोध से ग्रस्त हो जाती हूं। पर ऐसा बहुत कम ही होता है कि मैं पति बच्चों से घिरी होती होऊं। सबके अपने-अपने काम, अपनी-अपनी व्यस्तताएं। इसलिए वह मौका पाते ही खिड़की से अंदर फलांग लेता है और हमारी बेबात की हंसी शुरू हो जाती है—कभी-कभी गंभीर वार्तालाप भी...।

"तुम्हारे डिब्बे की रोटियां खूब नरम होती हैं न!"

"हां, मेरी मां उनमें घर का ताजा मक्खन चुपड़ती हैं। बहुत थोड़ी-सी शक्कर भी—तुम भी अपनी मां से मक्खन चुपड़ने को कह दो। तुम्हारी रोटियां भी नरम रहेंगी।"

"मेरी—मां नहीं है।"

"ओह! उसका चेहरा हैरत से उतरता चला जाता है। तो तुम्हें टिफिन कौन देता है?"

"मिसरानी।"

"और तुम्हारी चोटियां कौन गूंथता है?"

"बड़ी बुआ जी।"

"और बीमार पड़ने पर दवा कौन देता है?"

"कभी पिताजी, कभी बुआजी कभी चमेली।"

"और गलती करने पर चांटे कौन लगाता है?"

"कोई नहीं..."

यह उसके लिए बेहद अजूबी बात थी।

वह थोड़ी देर गुमसुम सुनता रहा, जैसे कहीं फटाफट नोट करता जा रहा हो। फिर जैसे बरबस

नाम: सूर्यबाला
जन्म: २५ अक्टूबर, १९४४
बचपन व शिक्षा-दीक्षा वाराणसी में, रीति साहित्य में पी/एच०डी०। रचनाएं: मेरे संधि पत्र, सुबह के इंतजार तक, अग्निपंखी, दीक्षांत (उपन्यास), एक इन्द्रधनुष जुबेदा के नाम, दिशाहीन मैं, मुंडेर पर, थाली भर चांद (कथा संग्रह)। कुछ अदद जाहिलों के नाम (व्यंग्य संग्रह)।

पूछ गया। "तुम्हें रात में कभी डर लगता है?"

प्रश्न इतना छोटा नहीं था इससे लंबा था और इससे गूढ़—कि तब तुम क्या करती हो?

"ऐसे ही कभी बड़ी बुआ जी, पर उन्हें तो कम सुन पड़ता है न। तो चमेली—पर वह थकी होतीं है दिनभर के कामों से उनींदी रहतीं है—अरे कहां, कुछ तो नहीं—सो जाओ, सो जाओ बिटिया।—ऐसे कह दिया, करती है... अच्छा, तुम्हारी मां कैसी है?" वह उसी तरह खिलखिला कर हंस पड़ा, "मेरी मां? तुम देखोगी तो खूब हंसोगी। वह तुम्हारी बुआजी की तरह सफेद साड़ी थोड़ी, लुगही मुसी-सी साड़ी पहनती। सिंदूर की बिंदी भी लगाती है। क्रीम-पाउडर कुछ नहीं है उसके पास। सिर्फ आधा सेर दूध में ही दूध, दही, मक्खन, सब कर लेती है। यह मेरे बाबू जी कहते हैं। फिर वह मक्खन मथने से चिकनी हथेलियां ही अपनी बांहों और चेहरे पर मलती झटपट नहा लेती है और पैरों में महावर लगा लेती है।

"मुझे दिखाओगे?".

"हां-हां, चलना, लेकिन कैसे?"

फिर एक दिन मैं दोपहरी को चुपके से खिड़की फलांग गयी थी और बेतहाशा उसका हाथ पकड़ हांफते-हांफते पंच कुठरिया पहुंच गयी थी।

उसकी मां और बहनें मुझे देख कर चकित, चमत्कृत थीं—जैसे वह कोई वर्जित लेकिन साहसी काम कर गुजरा हो कुछ दुर्लभ-सी चीज उठा लाया हो।"

"यह राजी है—कोठीवालों की लड़की—राजरानी।"

उसकी मां मुझे किसी बड़ी प्यारी, कोमल और ममतामयी दृष्टि से देखे जा रही थी—"तुम्हारी मक्खन और शक्कर चुपड़ी रोटी रोज यही खाती है। इसे अपनी मिसरानी के तेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घी के पराठे सब्जी और अचार बिलकुल नहीं भाते। मोहनथाल और इमरतियां भी नहीं।"

उसका छोटा भाई मेरी रेशमी फ्रॉक पर हाथ फेरता जा रहा था और उसकी बहनें मेरी बक्सुओं वाली सैंडिलें देखे जा रही थीं।

"इसके मां ही नहीं है।"

वह जाने कैसे कह बैठा! और तड़ाक से हर किसी के चेहरे पर एक अगल भाव खिल गया। दया, ममता, करुणा और साथ ही सब के सब अवाक्। 'लेकिन इसके घर मिसरानी, चमेली, दरबान और बड़ी बुआजी हैं।' जैसे कह रहा हो परेशान होने या घबड़ाने जैसी बात नहीं। या फिर जैसे किसी और लोक की अजीबोगरीब बातें बता, सुना रहा हो।

खुद मैंने ही क्या कम अजूबी बातें देखीं उसके यहां! मेरी फ्रॉक और बक्सुएदार सैंडिलों का सम्मोहन बहुत थोड़ी ही देर रहा! उससे मुक्त होते ही उसकी एक बहन मेरे दोनों हाथ पकड़, तेज-तेज गोल-गोल चकरी घूमने लगी और दूसरी घर के सामने इकड़ी-दुकड़ी खंचाने लगी। छोटा भाई और सामने सड़क से गुजरते रंग-बिरंगे गुब्बारे और लहरी के लिए मां के कंधों पर झूल-झूल ठुनकने लगा। भाई तो इतना जिदियाया कि उसकी पीठ पर एक भरपूर धौल भी पड़ा, घप्प से। इससे बाकी के सारे खिलखिला कर हंसने लगे और भाई पैर फैला कर चीखने लगा। तब तक बदर के नाच वाला आ गया और सब बच्चों के साथ छुटका भाई भी रोना भूल कर नाच देखने भागा। चूंकि वह बड़े बच्चों के बराबर तेज भाग नहीं सकता था, इसलिए बड़ी बहन ने उसे अपनी गोद में लाद-सा लिया।

नाच देख कर लौटे तो उसकी मां ने पीतल की एक तश्तरी में तुरंत चूल्हे पर सेंकी और जरा-सी शक्कर और मक्खन चुपड़ी एक खूब नरम-सी ताजी रोटी मुझे खाने को दी।

"मैंने अभी ही जरा-सा मक्खन निकाल लिया—ये सब तो रोज ही खाते हैं।"

वह हंसा, "इसका मतलब हम सब कल रूखी रोटी और नमक खायेंगे न!"

"तो क्या?"

उसका छोटा भाई बड़े भोलेपन से बोला, "जो यह रोज आयेगी तो हम रोज रूखी रोटी खायेंगे?"

सब के सब हंस पड़े।

मां बोली, "रोज इसे आने ही कौन देगा इसे जल्दी पहुंचाओगे नहीं तो इसे डांट पड़ेगी।"

उसकी मां ने ठीक कहा था।

लौटने पर पिता की कड़कदार आवाज गूंजी और उसी के साथ एक भरपूर चांटा। बुआजी जल्दी से खींच कर ले गयीं और मेरे गालों पर उभरी ललछौंही कतारों पर मलहम मलने लगीं लेकिन चोट गहराती जा रही थी। मुझे सिर्फ यही लगता रहा कि तौहीनी मेरी नहीं—अपमान उस लाड़-दुलार, कौतुक, उल्लास और नरम मिठास भरी रोटी का हुआ है...पिता की इज्जत, खानदानी साख और कोठी का नहीं। शायद पिता इसलिये तिलमिलाये थे, कि अपने अहं, अभिमान और खानदानी साख पर वे और ज्यादा चुनौतियां बर्दाश्त नहीं कर पा रहे थे और इसलिए भी कि वे चुनौतियां उन्हें मेरी मां दे रही थीं और चूंकि अपने दबदबे के बल पर वे मुझे कोर्ट से जीत कर लाये थे, इसलिए कहीं-न-कहीं यह जरूर चाहते थे, कि मैं 'उनकी' बेटी की तरह रहूं—अपनी मां की बेटी की तरह नहीं। बड़े होने पर मैंने जाना, कि मेरी मां और मेरे पिता की यह कहानी मेरी जिंदगी के हर छोटे-बड़े मोड़ पर मुझसे उलझती, मुझे ठोकरें लगाती रही। सारे मान-सम्मानों और समाज में बाइज्जत हाथों हाथ ली जाती हुई मैं अलग हो गयी मां (इसकी) और अलग हो गये पिता (इसके) की बेटी के साथ हमेशा जोड़ी गयी। ससुराल में भी। बेटी, बेटों के सामने भी...सिर्फ चर्चा भर ही। मेरी बुराई आलोचना कुछ नहीं। किसी को क्या पता कि वह जिक्र मेरी अंदरूनी सतहों को कितना लहूलहान करता था।

फिर कभी नहीं गयी उसके घर। हफ्ते दस दिनों बुखार में पड़ी रही, अच्छी होने पर भी नौकरों को मेरे हर सुख? दुखिया के लिये-मिले निर्देशों की कड़ी निगरानी में...कोठी में ही आंगन, दालान, बारजों, बरसातियों में टहलती, भटकती रही। अचानक एक दिन देखा—एक ठेले पर कुछ खाट-खटोली गद्दे-गद्दियां और चूल्हे-चौके के मर्तबानों सहित सारा सामान लदा चला जा रहा है, वे सब भी उसी ठेले के पीछे-पीछे जा रहे हैं, उसी शहर में कहीं और रहने।

मैं अब भी उसी शहर में हूं। पिता मुकद्दमे में जीती हुई अपनी प्यारी बेटी को कोठी सहित सारी जमीन-जायदाद दे गये हैं। मेरे पति बच्चे सब कुछ संभाल रहे हैं।

लेकिन मैं एक असंभव प्रतीक्षा कर रही हूं। अक्सर अंदर एक हलकोर-सी उठती। जब लगता है कि वे सब के सब भी इसी शहर में कहीं होंगे।

वह सब कुछ उस उम्र के साथ ही क्यों नहीं खत्म हो गया? क्यों एक मरोड़-सी अभी तक बाकी है—और किस बात की? वह उम्र की सारी सीढ़ियां फलांगता इन उतरती सीढ़ियों पर भी मुझसे पहले ही क्यों बैठा खिलखिला कर हंसता नजर आता है?

जब भी उदास होती हूं—वैसा ही चिलचिलाता मैदान पार की पगडंडियों से दौड़ता चला आता है। फिर खिड़की के रास्ते उचक कर अंदर—मेरी साड़ी चुन्नटदार फ्रॉकों में बदल जाती है और पांव में बक्सुए वाली सैंडिलें—

"आओ चलें।"

"कहां?"

"जंगली बेरों के भीटों पर, या फिर तुम्हारी कोठी के ही पिछवाड़े झाड़-झंखाड़ों के बीच, लाल घुघरुओंवाली घुंघनियां तोड़ने, पीपल की पत्तियों के पान बना कर बीड़े लगाने और रूखी चिलबिलों से पतली चिरौंजियां निकालने।

"लेकिन मेरे पति, बच्चे... खाना।"

"उस सबसे कोई रोकता थोड़ी है तुम्हें—सब सलटा कर आ जाया करो—उन्हीं के बीच-बीच।

जैसे अभी—अचानक शीशे के सामने खड़ी होकर माथे के दाहिने किनारे से उठती सफेद बालों की एक मुश्त कतार देखी है। मन अनजाने अवसाद की एक गहरी झील में डूबा है कि पीछे से कोई खिलखिला कर हंस पड़ा है। 'मैं कहता था न कि तुम चांदी के रुपहले बालों में भी खूब अच्छी दीखोगी,

बस मैं पूर्ण विश्वस्त, परम निश्चिंतता से मुड़ गयी हूं। जैसे माथे पर चांदी का ताज पहना हुआ हो।

बाहर मूसलाधार बारिश हो रही है और दूर मैदान के बीचोबीच खड़ा चिलबिल का पेड़ भीग रहा है।

मैं अचानक मुड़ी हूं और चमकीले कागजोंवाली पुरानी पत्रिकाओं से चिकने मोटे कागज निकाल कर ढेर सारी छोटी-बड़ी रंग-बिरंगी नावें बनाने लगी हूं।

मेरा समझदार हो गया बेटा हैरत से टोकता है, "मम्मी! यह-यह क्या?"

"नावें—" मैं खुशी से किलकती हुई कहती हूं, "चलो इन्हें सड़क के किनारे तेजी से बहते पानी में बहाते हैं। थोड़ी नावें तू भी पकड़ तो।"

हतबुद्धि-सी वह पहले अचकचाता है, फिर बाकी सभी नावें उठा लेता है। नावें हथेलियों में दुबकी चिड़ियों-सी दीखती हैं।

और बरसती बूंदों में, मेरा हठ रखने को ही, मेरे पीछे-पीछे आ कर, ढाल पर इकट्ठा हो तेजी से बहते पानी की धारा में बहा देता है।

मैं माथे का पानी निचोड़ती मुग्ध, उत्फुल्ल देखती हूं। नावें चली जा रही हैं तेज-तेज, नाचती-थिरकती, अटकती और अटक कर फिर बहती, तेज-तेज...।

और एक सपना-सा देखती हूं मैं! ...बरसती बरसात का यह हलकोरता पानी ढलानों से बहता हुआ एक कोठरी के दरवाजे से जा लगा है। वहां एक छोटा-सा लड़का चहक कर एक नाव उठा लेता है और कुतूहल से देखता है—उसमें रखा एक रुपहला चांदी के रेशे-सा बाल!...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(पृष्ठ १५ का शेष)

लगता था—शिप्रा की प्रतीक्षा करना। प्रतीक्षारत रहकर वह अपने खयालों में डूबा रहता। उसके जेहन में आगामी संभावित घटनाओं की रंगीन फिल्म के दृश्य विशेष के कई-कई टेक हुआ करते थे। बाद में फुरसत से वह उनका संपादन किया करता, मानसिक एडिटिंग कर जिस बारीकी से वह फ्रेम से फ्रेम मिलाता, उसे दिखा पाता तो फिल्म निर्माता उसे पकड़ कर बम्बई ले जाते। मगर, प्रत्यक्ष जगत में उससे कुछ करते-धरते नहीं बनता था। वह शिप्रा चक्रवर्ती नामक सहपाठिनी पर दिलोजान से फिदा है, यह बात उसके कई मित्र जानते थे, परंतु उसके प्लेटोनिक लव पर हंसने के अलावा क्या किया जा सकता था। उसे कई बार सिखाया-पढ़ाया गया यूं करो, एक प्रेमपत्र लिखो, मौका पाकर उसे अपने हाथ से दे दो। बस, उसके बाद हो जाओ शुरू! बातें करो, वादे करो, वादे करवाओ और चाहे जो करो।

वह छुट्टी होते ही साइकिल लेकर बीच राह एक घने पेड़ के नीचे पहुंच जाता और जेब में प्रेमपत्र लिये उसकी प्रतीक्षा करता रहता

लेकिन उसके चारों ओर इतनी बर्फ जमी थी कि वह बहुत प्रयास करने भी तोड़ नहीं पाया।

सोहन भले ही कामर्स का मेधावी विद्यार्थी रहा हो परंतु भाषा में इसे रुचि थी। हाईस्कूल में पूरे वर्ष वह शिप्रा के नाम प्रेमपत्र लिखता रहा। इनमें से आधे भी यथास्थान पहुंच पाते, तो दोनों के बीच कुछ न कुछ होकर रहता। अफसोस कि वह हमेशा प्रथम पत्र ही लिखता रहा। हर नया पत्र लिखने से पहले वह पुराना फाड़ देता था। उसके सैकड़ों पत्र बिना पढ़े ही सद्गति को प्राप्त हुए। यह नहीं कि उसने प्रयास नहीं किया। स्कूल से शिप्रा के घर तक एक लम्बी सुनसान-सी सड़क थी। वह छुट्टी होते ही साइकिल लेकर बीच राह एक घने पेड़ के नीचे पहुंच जाता और जेब में प्रेमपत्र लिये उसकी प्रतीक्षा करता रहता। वह दूर से आती दिखाई देती, तो उसको जाने क्यों घबराहट महसूस होने लगती। मन करता, कि भाग जाये। पहली बार चोरी करने गये चोर की तरह वह उसकी पदचाप को सुनकर थरथराया करता। पेड़ के तने के पीछे खड़ा हो जाता। शिप्रा चुपचाप गुजर जाती। उसने यह बात कभी किसी से कही नहीं। उसे बुरा लगा होता तो वह आसानी से उसकी शिकायत कर सकती थी। अपने माता-पिता से या कक्षाध्यापिका से। सोहन उसे गुजरते हुए देखता, 'तुम एक रेल-सी गुजरती हो, मैं एक पुल सा थरथराता हूं'—उसे मौका हाथ से निकलने का दुख बराबर सालता रहता। उस एकांत, नीरव स्थान पर, पेड़ के नीचे आसानी से प्रेमपत्र पकड़ाया जा सकता था। यह भी सुविधा थी कि वह स्वीकार न करती, दुत्कार देती तो भी कोई देखने वाला नहीं था।

एक बार उसने चारों ओर देख-दाख कर प्रेमपत्र सड़क के बीचोबीच रख दिया—इस आशा से कि शिप्रा वहां से गुजरे तो उसे उठा ले। वह पेड़ के पीछे छिप गया। उस दिन तो दिल ऐसी बुरी तरह धड़का था, कि उसे बुखार चढ़ गया। लेकिन वह भला सड़क पर गिरे हुए कागज क्यों उठाती। सोहन की दीवानगी बढ़ती गई। उसने शिप्रा के प्रति अपना प्रेम जताने के लिये कविताएं लिखना शुरू कर दिया। संभाल कर रखता तो एक प्रबंध काव्य बन सकता था, लेकिन कोई जान न जाये इस डर से उन कविताओं का हश्र भी प्रेमपत्रों जैसा हुआ। उसने सुबह स्कूल शुरू होने से पहले भी राह में दिल थाम कर खड़े होना शुरू कर दिया, लेकिन कुल मिलाकर ढाक के वही तीन पात। वह अपने घोंचूपन और कायर स्वभाव पर पछताता तो बहुत था। मगर जाने क्यों उसे यह उम्मीद बनी हुई थी कि किसी दिन सहसा ऐसा कुछ होगा कि उसके और शिप्रा के बीच की बर्फ गल जायेगी। बाकायदा प्रेमालाप आरंभ हो जायेगा। शिप्रा भी क्या कर सकती थी, जब लड़का होकर भी पहल करने का साहस नहीं जुटा पा रहा था। हां, इतना उसने जरूर किया, कि वह एकांत में खड़ा मिलता तो एक बार अपनी बड़ी-बड़ी आंखें उठाकर उसकी ओर देख लेती। सोहन तो इतने से ही निहाल हो जाता। वह मन ही मन अपने मूर्ख सहपाठियों पर हंसता जो लव लेटर लिये-दिये बगैर प्रेम का होना मानते ही नहीं थे। उसे तो एक निगाह में ही लगता कि सब कुछ कह-सुन लिया-दिया गया। क्या जरूरत है प्रेमपत्र की? वह अपने आपसे तीखे स्वर में कहता।

लेकिन उसका एक पत्र शिप्रा के पास पहुंच गया, जिसका उत्तर यदि दिया भी जाता तो समय नहीं था। कक्षा दस के विद्यार्थियों को कक्षा नौ के विद्यार्थी जो विदाई की पार्टी देते हैं, इस अवसर पर शिप्रा के देने के लिये उसने एक लम्बा पत्र लिखा था, जो रूमाल निकालते समय जेब से बाहर निकल कर गिर पड़ा और लड़कों के हाथ लग गया। सब मजा ले-लेकर पढ़ने लगे-सोहन पर तो जैसे घड़ों पानी पड़ गया। वह कुछ आरजू-मिन्नत करता, उनसे मांगता उससे पहले ही शेर बहादुर सिंह नाम का एक दबंग खिलाड़ी उस पत्र को लेकर शिप्रा को दे आया। उसके बाद उस पार्टी में क्या हुआ, क्या नहीं, सोहन को कुछ पता नहीं चला। उसका चेहरा फक पड़ गया था। हाथ-पैर बुरी तरह कांप रहे थे। घर पहुंचते-पहुंचते उसे जूड़िया बुखार चढ़ गया। उसे डर था कि पत्र की बात खुलेगी तो अभूतपूर्व हंगामा होगा। उसे बुरी तरह बेइज्जत किया जायेगा। परंतु ऐसा कुछ भी नहीं हुआ। प्रिपरेशन लीव हो गई थी। शिप्रा को देखने को मन करता था, लेकिन कोई सूरत नहीं थी।

परीक्षा के दौरान उसने सुना कि शिप्रा के पिता का तबादला नागपुर हो गया है। परीक्षा समाप्त होते ही वे लोग चले जायेंगे। उसकी आशाओं पर तुषारापात हो गया। उसे लगा कि अब उसकी दुनिया उजड़ जायेगी।

परीक्षा के बाद एक दिन फुटबॉल खेल कर घर पहुंचा तो मां ने बताया, "तुम्हारी क्लास में पढ़नेवाली दो लड़कियां आई थीं। उनमें से एक के पिता की बदली हो गई है, इसलिए मिलने आई थीं। कल जायेंगे, तुम उनके घर जाकर मिल आना।"

कभी-कभी अच्छा-भला आदमी ऐसा पगलेट हो जाता है जैसा एस०एल० उस दिन सब्जी-बाजार में शिप्रा को देखकर हो गया। मूंगफली के ठेले को सुनसान रास्ते का घनावृक्ष बनने में भला देर क्यों लगती। कितनी सुंदर थी शिप्रा! हीरे की कनी-सा रूप मन में गड़ जाता था। इसे देखकर लगता था, कि कितना भी प्रेम करो इसे, कम पड़ेगा। प्रेम बैर किया क्या खाक जा सकता है, वह तो हो जाता है। इन्हीं भावनाओं में डूब-उतरा रहा था वह कि मार्केट के गेट से आती हुई दिखाई दी शिप्रा। टु हैल विद इट! उसने अपने आपको डांटा। पैंतालीस बरस के होने जा रहे हो, अभी भी स्कूली लड़कों की तरह थरथराते हो। अब क्यों डरते हो, जो होना था हो गया। सोहन ने एस०एल० बनकर अपनी ओल्ड फ्लेम को गौर से देखा। बहुत बदलाव आ गया था शिप्रा में। चाल में हारा-थकापन, शरीर फैल गया था। शॉल में लिपटे होने के बावजूद कुछ बाहर को निकला हुआ पेट और ठोडी के नीचे मांसल झूलन और पृष्ठभाग का फैलापन। वह कुछ हतोत्साहित सा हुआ। अब कहां रह गई है वह शिप्रा।

वह उसे देखकर आत्मीयता से मुस्कराई, "आपको स्कूटर पर आते-जाते कई बार देखा मैंने। सोचा अब भला क्या पहचानेंगे।"

"मैंने आज पहली बार देखा। यहां कब से हैं आप लोग?"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"अरे, दो साल हो गये। मेरा घर आपके रास्ते में ही पड़ता है। हम लोग सभी जानते हैं आपको। आपके बच्चों को, आपकी वाइफ को भी। हमेशा हमारे सामने से ही तो निकलते हैं आप लोग।"

"कमाल है! मुझे मालूम ही नहीं था, नहीं तो मिलने जरूर आता।"

"पता नहीं, आपने देखा या नहीं देखा। आप तो बोलने में हमेशा से ही कंजूस रहे हैं। खैर, आज हमारे घर चलिये। देख लीजिए, फिर एक दिन सबको लेकर आइये।"

वह मंत्रबिद्ध था, शिप्रा के साथ-साथ चलता रहा। पूछे बगैर ही उसने उसे सब बता दिया। उसके पति एरिया सेल्स मैनेजर हैं। दो बच्चे हैं। लड़का गया है, इसी साल आई०आई०टी० खड़गपुर में पढ़ने गया है। लड़की इंटर में है, नृत्य सीख रही है। मां-बाप स्थाई रूप से नागपुर में बस गये हैं। सास-ससुर भी वहीं हैं। इनका विवाह आधा पारम्परिक और आधा प्रेम विवाह था। उसने देखा कि शिप्रा का थैला भारी है। शिष्टता के विचार से ले लेना चाहा परन्तु उसने दिया नहीं, "अरे, मैं ऐसे ही बहुत मोटी हो गई हूं। बाजार जाने के बहाने कुछ चलती-फिरती हूं। मुझे ही उठाने दो। शायद इसी से कुछ पतली हो जाऊं।"

मुख्य सड़क से थोड़ा हटकर एक पुराने बंगले के एक हिस्से में रहते थे वे। सामने लम्बा बरामदा था जिस पर गार्डन चेयर्स लगी थी। बाहर रस्सी पर कपड़े सूख रहे थे। वह एक गार्डन चेयर पर बैठ गया। शिप्रा थैला रखने अंदर गई तो उसने रस्सी पर फैले कपड़ों को देखा। शिप्रा के कपड़े देखकर उसे अजीब-सी अनुभूति हुई। उस उत्कट प्रेम काल में छुई-मुई सी दिखाई देनेवाली शिप्रा की सिर्फ आंखें ही बड़ी-बड़ी थीं। इतने वर्षों बाद उसकी आंखों में वह कशिश तो बरकरार थी। मगर उसके बारे में अब कुछ भी छोटा या सूक्ष्म नहीं रह गया था। रस्सी पर लटकते वस्त्र शिप्रा की प्रौढ़ता को अनावृत्त कर रहे थे। वह अंदर से आई और ठुनकते हुए बोली, "मेरी बेटी से मिलोगे तो लगेगा उसी शिप्रा को फिर से देख रहे हो।" जैसे उसके मन के भाव समझते हुए वह जल्दी-जल्दी रस्सी पर से कपड़े उठाने लगी।" "आप तो जरा भी नहीं बदले। उसी तरह दुबले-पतले हैं। हां, बाल जरूर कम हो गये हैं सिर पर। यह भी अच्छा है कि चश्मा नहीं लगाते। मेरे हस्बेंड तो बगैर चश्मे के देख ही नहीं पाते। वैसे हैं खूब स्मार्ट। देखोगे तो मानोगे। आजकल आगरा गये हुए हैं...आना-जाना लगा ही रहता है। टूरिंग जॉब है।"

वह बोलती ही रहती यदि शुभ्रा उसकी बिटिया-आकर चहकते हुए 'गुड इवनिंग अंकल' न कहती। सोहन शुभ्रा को देखकर हैरान रह गया। हू-ब-हू हाईस्कूल में पढ़नेवाली शिप्रा। वैसा ही हीरे की कनी-सा गड़ने वाला रूप। शिप्रा मुस्कराती हुई उसके सामने आ गई, "देखा मेरी बेटी को।" सोहन कुछ न कह पाया। शुभ्रा उसके पास गई, "अंकल मुझे तो आप दोनों को साथ देखकर बहुत मजा आ रहा है। आप लोग नाइंथ-टेंथ में साथ-साथ पढ़ते थे।"

सचमुच बहुत हंसी शुभ्रा। शिप्रा चाय बनाने के लिए अंदर चली गई तो उसने अपनी पढ़ने के लिये हमेशा डांटने वाली मम्मी की स्कूली जिंदगी के बारे में कई सवाल पूछे। वह मुग्ध भाव से उसकी चपलता को देखता रहा। उसकी बिटिया शुभ्रा से छोटी थी, परंतु कहीं अधिक गंभीर और लजीली। उसका नाम ही लजीली पड़ गया था।

"शुभ्रा! ओ शुभ्रा!" शिप्रा ने आवाज दी तो वह उठकर अंदर भाग गई। सोहन को लगा कि वह कोई स्वप्न देख रहा है। बरसों से उस बस्ती में रह रहा था परंतु ऐसी मायावी शाम उसने नहीं देखी थी। शिप्रा अचानक धूमकेतु की तरह उदित हो उठी थी और वह एस०एल० वर्मा के चोले से निकल कर सोहनलाल वर्मा—यहां मैडम की तर्ज पर हाजरी देनेवाला किशोर बन गया था। और शिप्रा-बदलकर भी नहीं बदली थी। सत्ताइस-अट्ठाइस वर्षों में झरने की तरह पहाड़ से निर्झर बहनेवाली जल धारा से चौड़े पाट वाली मंथर गति से बहनेवाली नदी बन गई थी। उसे और शुभ्रा को एक साथ देखकर लग रहा था जैसे गंगा सागर और गंगोत्री को एक ही समय में देखा जा रहा हो।

"अंकल! आप अंदर आइये ना। मम्मी वहां चाय लगा रही हैं।"

उसने थैला एक कुर्सी के सहारे टिकाया और शुभ्रा के पीछे-पीछे उनके डाइनिंग रूप में चला गया। वहां मेज पर चाय का सरंजाम लगाया जा चुका था। उसे बैठाकर शुभ्रा ने अपने घुंघरू उठाए और "अंकल मुझे डांसिंग क्लास के लिए जाना है। बाई! फिर आइयेगा।" कहकर चली गई।

वह चारों ओर नजर दौड़ाकर सुरुचिपूर्ण ढंग से सजाए गये उनके दरोदीवार देखने लगा। एकाएक अंदर के कमरे से निकलकर खुशबू के झोंके के साथ महानदी का आकार ले चुकी शिप्रा उसकी ओर आई।

वह सम्मोहित-सा उसे देखता रह गया। वह कपड़े बदलकर और बन संवर कर आई थी। चौड़े सुनहले पाड़ की काली तांत की साड़ी, काला ब्लाउज, खुले हुए सघन घुंघराले काले केश। चेहरे पर हल्का-सा मेकअप, ओठों पर लिपग्लॉस। "क्यों भई! अब तो कुछ बेटर लग रही हूं न। तुम तो मुझे देख कर घबरा ही गये होगे कि कहां से टकरा गई यह मुटल्ली। और देखो ये आप-आप का चक्कर छोड़ो, हम लोग साथ ही पढ़ते थे, उम्र में बराबर हैं, फिर यह फॉर्मेलिटी क्यों। मैं तो तुम्हें सोहन ही कहना पसन्द करूंगी।"

वह प्यालों में चाय डालने लगी। एस०एल० वर्मा सेक्शन आफीसर ने बनावटी गंभीरता से कहा, "शिप्रा, दिस इज नॉट फेयर!"

"क्यों, क्या हुआ?" उसने हैरान होकर कहा।

"देखो तुम तो फ्रेश होकर और सज-धज कर आ गई हो, मगर मैं वैसे ही दिनभर का फ्रस्ट्रेशन ओढ़े बैठा हूं। कुछ मौका दिया होता तो मैं भी चेंज करके आ जाता।"

"छोड़ो! तुम लोगों को इसकी जरूरत कहां पड़ती है। यह सजा तो औरतों के भाग्य में ही लिखी गई है। बनें-ठनें नहीं तो तुम लोग ताको भी नहीं इस तरफ।"

सोहन चुपचाप चाय पीने लगा। शिप्रा ने

वह सम्मोहित-सा उसे देखता रह गया। वह कपड़े बदलकर और बन-संवर कर आई थी। चौड़े सुनहले पाड़ की काली तांत की साड़ी, काला ब्लाउज, खुले हुए सघन घुंघराले काले केश।

बिस्कुट-केक वगैरह आगे बढ़ाए। कुछ क्षण असंवाद की स्थिति बनी रही। वह जाने किस दुनिया में खो गई थी। बर्फ की परत गहरी न हो जाये, इस डर से सोहन ने कहा, "आप लोग एक दिन आइये न हमारे यहां। मेरी पत्नी-बच्चे आपसे मिलकर बहुत खुश होंगे।"

शिप्रा ने समाधि भंग करके कहा, "फिर आप-आप शुरू कर दी। तुम अभी भी वैसे ही हो। बिलकुल वैसे ही।"

"क्या सचमुच तुम्हें वैसा ही लगता है शिप्रा!"

"और क्या! यही सोचकर तो मैं हैरान हो रही हूं। बिलकुल वैसा ही लग रहा है जैसा उन दिनों लगता था।"

सोहन के कान लाल हो उठे। उसे लगा कि हाथ अब कांपा, अब कांपा। उसने घबरा कर प्याला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तश्तरी में रख दिया। शिप्रा मुस्कराकर बोली, "खैर, हटाओ। मुझे अपनी पत्नी के बारे में बताओ। कैसी है वह? बच्चे कैसे हैं? तुम लोग खूब सुखी हो न।"

प्रकृतिस्थ होकर एस०एल० अपनी पत्नी और बच्चों की विशेषताओं का बखान करने लगा। शिप्रा ध्यान से सुनती रही, फिर बोली "बिलीव मी, आई हैव गॉट ए वेरी-वेरी लविंग हस्बेंड एंड नाइस किड्स। जितना प्यार मुझे मेरे पति ने दिया है उतना शायद ही कोई पुरुष अपनी स्त्री को दे पाये। इन दिस रेस्पेक्ट आ'म वेरी लक्की...एंड आई थिंक इट इज सेम विद यू?"

"या?"

"लेकिन सोहन! ताज्जुब की बात है कि यहां आने के बाद यदा-कदा तुम्हें देखती तो जाने क्यों फिर से वैसा ही लगने लगता। आई मीन तुम समझ रहे हो न? इसे किस तरह से कहूं।'

"आई अंडर-स्टैंड। तुम्हें देखकर मुझे एक शॉक सा लगा। एक झटके में मैं बीच का पूरा पीरियड भूलकर वैसे ही बिहेव करने लगा। तुमने देखा न, सब्जी की दुकान पर...आई बिहेव्ड आँकवर्डली।"

"वही देखकर तो...खैर, ईमानदारी से बताना। मैं देखने में अब कैसी लगती हूं?"

एस०एल० वर्मा मुखर हो उठे, "काश मैं कोई पोइट होता, कोई राइटर होता...कुछ होता तो इस सवाल का जवाब दे पाता। मुझे तो देख ही रही हो शुरू से, बोलने में हमेशा मात खाई है। शिप्रा तुम्हें पता भी नहीं होगा कि मैं उन दिनों तुमसे।..."

शिप्रा के लिपग्लॉस पर अर्थपूर्ण मुस्कान बड़ी अदा से खेलने लगी, "अब भी नहीं कह सके सोहन। कह ही देते तो कोई तुम्हारा क्या बिगाड़ लेता।"

वह सिर झुकाकर बोला, "मैं शायद कभी नहीं कह सकूंगा। भले ही उम्र भर पछताता रहूं। यही मेरी कमजोरी है शिप्रा।"

शिप्रा ने ठंडी सांस छोड़ी और उठ खड़ी हुई, "खैर, अब फर्क भी क्या पड़ना है। मैं भूल गई कि उम्र के तीस साल बहुत लम्बा फासला बन जाते हैं। अब तो कुछ रहा नहीं, लेकिन यकीन करो, कुछ रहता तो तुम्हें बिना मांगे दे डालती। तुम्हें तो यह पता भी नहीं होगा, कि स्त्री के लिये देने के सुख से बड़ा कोई भी सुख नहीं होता।"

वह भी उठा, "अब चलूं। फिर एक दिन आऊंगा जब तुम्हारे हस्बेंड यहां होंगे। तुम लोगों को फॉर्मली इनवाइट करने।"

"ठीक है, पर आना जरूर। हमारे मिलने-जुलने वाले यहां ज्यादा नहीं हैं। कभी-कभी तो बड़ा 'लोनली' लगने लगता है। तुम लोग करीब आ

> **सोहन तुम...तुम एकदम पागल हो। तुमने कभी कुछ नहीं कहा। नहीं कह कर तुमने कितना सताया मुझे। तब मैं हमेशा यही सोचा करती थी कि कब तुम...कभी-कभी तो रात भर जागती रहती। उस उम्र में सपने देखना कितना सहज होता है मगर तुमने कुछ नहीं कहा, कुछ नहीं किया।**

जाओगे, तो शायद नहीं लगे।" वह आगे बढ़ रही थी, उसे विदा करने के लिये। बाहर कुर्सी से टिका मेरा थैला रखा है, जिसे उठाकर वापस घर जाना है। सोहन ने मन में सोचा, क्या अजीब चीज है यह जिंदगी भी!

उसके पैर मन-मन भर के होकर रह गये। उससे जाया नहीं जा रहा था। बेचैनी का एक समुंदर उसके सीने में ज्वार की तरह उमड़ रहा था। उसने हसरत भरी निगाह से मंथर चौड़े पाट वाली अपनी प्रिय नदी की ओर देखा, "शिप्रा!" वह चौंक कर पलटी। उसका चौड़ा चेहरा अब उसके सामने था। उसने देखा वह बड़ी-बड़ी आंखें अपनी बहुत सी दीप्ति खोकर कुछ बुझी-बुझी सी लग रही थीं। मेकअप का परदा सरक गया था, वक्त की अनवरत मार के निशान उभरने लगे थे। उसे अपना खुद का चेहरा याद आया, जिसे वह रोज दाढ़ी बनाते हुए सबेरे देखा करता था। उसे लगा कि शिप्रा नदी ही नहीं, दर्पण भी है। "तुमने कुछ कहा सोहन! मैं सुन नहीं पाई हूं।"

वह महसूस कर रहा था कि उसके अंदर कहीं एक बहुत मजबूत, विशालकाय, लगभग असंभव-सा बांध बड़ा पुराना-अथाह जलराशि के असह्य दबाव से दरक रहा है। उसे लगा कि सब बह जायेगा। कुछ नहीं बचेगा, अवशेष तक। ऐसे में बिना सहारे रहना संभव नहीं था।

कुछ क्षण ऐसे होते हैं जिनमें स्वप्न और यथार्थ आपस में गड्ड-मड्ड होने लगते हैं। गंगाजी जहां सागर से मिली हैं वहां सुदीर्घ, विस्तृत और अपरिमेय हो गई हैं। कितनी ही धाराएं, कितने ही रेतीले भूखण्ड। ये रेती के टुकड़े पूर्णतः धाराओं की कृपा पर आश्रित हैं। उसने थोड़ी देर के लिये कटु यथार्थ से आंखें मूंद लीं, तो उसके सामने रोमन मूर्तियों, इटैलियन चित्रकारों का मायावी संसार था। कोणार्क और खजुराहो में उत्कीर्ण नारी प्रतिमाओं-यक्षणियों और शाल भंजिकाओं के बीच उसकी बंद मुट्ठियों से फिसलती रेत-सा समय। जब हथेलियां खाली हो गईं, तो उसे शिप्रा की केशराशि में चांदी के तार, दांतों का पीलापन, श्वास की लहसुनगंध और गीलेपन की अनुभूति होने लगी। कितना नश्वर है यह सौंदर्य, इसकी मोहकता।

"सोहन तुम...तुम एकदम पागल हो। तुमने कभी कुछ नहीं कहा। नहीं कह कर तुमने कितना सताया मुझे। तब मैं हमेशा यहां सोचा करती थी कि कब तुम...कभी-कभी तो रात भर जागती रहती। उस उम्र में सपने देखना कितना सहज होता है, मगर तुमने कुछ नहीं कहा, कुछ नहीं किया। आज भी उन दिनों की तकलीफ को सोचती हूं, तो इतना गुस्सा आता है कि तुम्हारी आंखें नोंच लूं।"

सूखे पत्ते की तरह थरथराते विवेक के कारण पराई मसहरी पर उसने जीवन के एक विलक्षण सत्य से साक्षात्कार किया, प्रेम हम अपने आप से करते हैं, सिर्फ अपने आप से। दूसरे का नाम तो सिर्फ बहाना होता है। इसीलिये निरंतर मृत्यु की ओर अग्रसर हो रहे लोगों में भी प्रेम नहीं मरता। भले ही बरसों दिल के एक कोने में पड़ा धूल खाता रहे, परंतु जरा भी हवा-पानी मिले तो उठ खड़ा होता है।

अपने चोले में लौटते हुए वह सोच रहा था, कि यदि तीस के बजाए चालीस या पचास साल बाद मिलते, तब भी क्या संवेदनाएं इसी तरह तीव्रता से जाग्रत हो उठतीं। उसने बिखरे बालों को समेट कर एक जूड़ा-सा बनाती यक्षिणी को देखकर फिर सम्मोहन के घेरे में पैर रखा। मन में तरंग-सी उठी—यही प्रेम था। उसे भारती की एक कविता पंक्ति याद आ गई, "उम्र की गहर ढलानों में बड़े गहरे नशे हैं।" उम्र की ढलान पर पीछे लुढ़कते-लुढ़कते वह अट्ठाइस साल पीछे पहुंच गया, जहां एक निर्जन सड़क पर एक घने पेड़ के तने से साइकिल टिकाए वह हीरे की कनी जैसे तीखे नख-शिखवाली लड़की की प्रतीक्षा कर रहा है, जिसकी पदचाप सुनकर उसकी हृदयगति बेकाबू हो जाती है।

बरामदे में आकर उसने सब्जी का थैला उठाया तो अलसाये स्वर में शिप्रा ने कहा, "मैं सोचती थी कि अब मेरे पास देने के लिए जरा भी प्रेम नहीं बचा है, लेकिन आज लगा कि...सोहन! सब्जी खरीदना भी तुम्हें कहां आता है। जानते हो गोभी का जो फूल तुमने खरीदा है उसमें कीड़ा लगा है। बाजार में मिलोगे तो सब्जी लेना सिखा दूंगी। और सुनो, परसों मेरे वह आ रहे हैं, तुम शाम को आना। हमें अपने घर बुलाने। तुम्हारी पत्नी को देखने की बहुत इच्छा है। आओगे ना?"

"मैं आऊंगा शिप्रा!" उसने बाहर की ओर कदम बढ़ाते हुए कहा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—रिश्तों की बुनियाद—
(पृष्ठ १७ का शेष)

मोटे आदमी भी क्या काम के! मोटे लोग तो भैंसे होते हैं। तुम क्या जानो, परवेज क्यों दुबले हैं, मजनू, रांझा, महिवाल इनमें से कोई भी कभी मोटा था जो परवेज होगा। जब मैं जाकर उसके घर चूल्हा जलाऊंगी तब देह भरेगी उसकी।'

मुन्ने की कॉपियों में रखकर परवेज खत देने लगा और प्रीति जवाब। खत क्या थे आनेवाली जिन्दगी के कच्चे खाके थे। अजीम शायरों की लाइनों से बीच-बीच में जैसे परवेज अपने आपको और प्रीति को तसल्ली देता चलता। फैज उसे सबसे अजीज था। कभी खत के अन्त में लिखता, 'तेरी आंखों के सिवा दुनिया में रखा क्या है?' कभी कुछ ही यहां से करता—'चन्द रोज और मेरी जान, बस चन्द ही रोज।

'जुल्म की छांव में दम लेने पे मजबूर हैं हम।'

प्रीति के पत्रों में डर और आशंका से कांपते अक्षर होते, 'मेरा यहां दम घुटता है, पर मुझे कैद से निकालोगे कैसे? मुझ पर तो पहरे लगे हैं।' परवेज ने साफ-साफ लिख दिया, "ये पहरे तुम खुद तोड़ना, सिर ऊंचा कर, अपने पांवों चल कर आना, ताकत से हम साथ-साथ निपट लेंगे। 'खत पढ़कर प्रीति का मन होता वह अभी सीढ़ियां उतर कर दौड़ जाए परवेज के घर, पर वह बैठी रह जाती रसोई की देहरी में। उसका तो आंगन तक में घूमना दूभर किया हुआ था सबने। वह छज्जे तक भी आती तो भाभी चिल्लाती, 'नाक कटाओगी हमारी, चलो अन्दर जाकर बैठो।' सालाना इम्तहान में जैसे-तैसे मुन्ना पास हो गया, तो भाभी ने ट्यूशन भी छुड़वा दी। उनका खयाल था अब मुन्ने को ट्यूटर की जरूरत नहीं थी।

भैया ने प्रीति के लिए लड़का ढूंढ़ने के प्रयत्न शुरू कर दिए। वे आये दिन अखबार में वैवाहिक विज्ञापनों के जवाब में पत्र लिखते और जवाब का इन्तजार करते। इसी खतों-किताबत का नतीजा था कि दो-तीन लड़के और उनके अभिभावक आकर भैया से मिले। भैया दंग रह गये, जब उनकी मांग अन्दाजे से बहुत आगे की निकलीं। विज्ञापनों में लिखा होता-दहेज के बिना शादी, लेकिन रिश्ता आते ही सबकी फरमाइशों की फेहरिस्त सामने आती। ऐसे लोगों के चले जाने के बाद भाभी सारा दिन प्रीति को कोसती, "यह रिश्ता तो एक लाख में भी नहीं होगा। हमारी जान को अपना कूड़ा छोड़ कर चली गई है।"

प्रीति दबे स्वर में कहती, "मुझे नहीं करना शादी, मैं आगे पढ़ूंगी।"

भाभी मुंह बिचका देती, "लच्छन अभी से दिख रहे हैं, पढ़-लिख कर जाने कौन गुल खिलाओगी।"

प्रीति ने पाया वह घर के लिए एक बोझ साबित हो रही है और भाई के लिए मुसीबत। हर आने-जाने वाले के सामने उसे जलील किया जाता। भाभी रोज अखबार में वे खबरें जोर-जोर से पढ़कर सुनातीं जिनमें लड़कियों की आत्महत्या के बारे में लिखा होता। तब परवेज के खत प्रीति बाथरूम में ले जाकर पढ़ लेती। उसे इस परिवार की मूढ़ता पर गुस्सा आता, जो उसे मारने और स्वयं मरने पर उतारू था। जाति-बिरादरी के घेरे के बाहर उसका सोच-विचार जाता ही नहीं था। प्रीति ने तय कर लिया वह इस कुएं में नहीं गिरेगी।

न जाने कैसे मुन्ना प्रीति से अभी भी बहुत जुड़ा हुआ था। अक्सर वह मां से झगड़ बैठता, "मम्मी, तुमने बुआ को क्यों डांटा। भाभी बच्चे पर दांत पीसतीं, "बड़ा आया बुआ का हिमायती।" लेकिन मुन्ना प्रीति का पक्ष न छोड़ता।

नई क्लास में एक दो माह बीतते ही जाहिर हो गया कि मुन्ने के लिए कक्षा तीन की पढ़ाई बहुत मुश्किल साबित हो रही है। भाभी ने झुंझला कर कहा, "इसके लिए फिर ट्यूशन लगानी पड़ेगी, रोज नया मास्टर कहां से ढूंढ़ूं मैं?"

मुन्ना बोला, "मम्मी हम नए मास्टर से नहीं पढ़ेंगे। हम परवेज सर से ही पढ़ेंगे। 'नहीं।' भैया ने डांट दिया, वह मास्टर इस घर में नहीं आयेगा।"

मुन्ने ने पांव पटके, "हम और किसी से नहीं पढ़ेंगे।"

हार कर भाभी ने वकालत की, "रख लो न जी उसी को। इतना सस्ता मास्टर और कहां मिलेगा। कभी तनखा को लेकर हुज्जत नहीं की उसने, जो मर्जी दे दो।"

परवेज उस मोहल्ले में दो घरों में और पढ़ाता था। भैया ने एक घर में पता किया और फैसला हुआ कि मुन्ना उसी घर में जाकर पढ़ लिया करेगा।

> **जब से मुन्ना पढ़ने के लिए पड़ोस में जाने लगा है, प्रीति को मानो नई जिन्दगी मिल गई है। अब पहले की तरह बात-बात पर उदास नहीं होती, न ही रोती है। किसी दिन मुन्ना आकर उसे चुपके से बताता है आज सर आपके बारे में पूछ रहे थे तो प्रीति का चेहरा इन्द्रधनुष हो जाता है, वह मुन्ने को अपने से चिपका कर चुम्मियों से भर देती है।**

जब से मुन्ना पढ़ने के लिए पड़ोस में जाने लगा, प्रीति को मानो नई जिन्दगी मिल गई है। अब पहले की तरह बात-बात पर उदास नहीं होती, न ही रोती है। किसी दिन मुन्ना आकर उसे चुपके से बताता है आज सर आपके बारे में पूछ रहे थे तो प्रीति का चेहरा इन्द्रधनुष हो जाता। वह मुन्ने को अपने से चिपका कर चुम्मियों से भर देती है। मुन्ना सर का दिया 'होमवर्क' करने बैठता है, प्रीति उसकी मदद कर लिखावट बनाकर सवालों के जवाब लिख देती है। परवेज पहचान जाता है। मुन्ने से कहता है 'अपनी बुआ से कहो, अंग्रेजी के स्पेलिंग ठीक लिखा करें।' परवेज ने अपने बारे में उससे कुछ भी नहीं छुपाया है। मजदूर घर का लड़का है। बाप बर्तनों पर कलई करता है, भाई चाय की दुकान चलाता है, मां और भाभी मिल कर बीड़ी बनाती है। खुद वह ट्यूशन कर युनिवर्सिटी की पढ़ाई का अपना खर्च चलाता है। पढ़-लिख कर वह लेक्चरर बनना चाहता है। उसे यकीन है वह यह कर सकेगा।

उसके खयालों से प्रीति ने बहुत कुछ नया सीखा-समझा है। उसे अन्दाज है कि जिन्दगी की शक्ल बनाना-बिगाड़ना खुद अपने हाथ में होता है, जाति-बिरादरी भगवान नहीं इन्सान ने बनाई है, रिश्तों की बुनियाद मुहब्बत है...। इस नई रोशनी की चकाचौंध में प्रीति को सब कुछ निराला लगता है। उसने फैसला कर लिया है। अब वह अपनी आजादी की लड़ाई स्वयं लड़ेगी। मुंह खोल कर बेधड़क, घर के लोगों से कह देगी, 'मैं परवेज के साथ जा रही हूं एक नई जिन्दगी की शुरुआत करने। आप अगर कुछ दे सकते हैं तो सिर्फ आशीर्वाद दीजिए। आज इस लमहे से मैं एक बहुत बड़ी और पाक बिरादरी का हिस्सा बनने जा रही हूं, मुहब्बत की बिरादरी। इसमें न जात-पांत है न ऊंच-नीच, न हिसाब-किताब है न महाजनी लेन-देन। मेरी जिन्दगी मेरी अपनी है, इसमें आप दखल मत दीजिए, मैं रुकूंगी, नहीं खुदा हाफिज।"

प्रीति को विश्वास है, वह ऐसा कर सकेगी, क्योंकि उसके इरादों में परवेज शरीक है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपकी ओर से आपके लिए

चलें घुटरुन, करें टुनटुन

मेरी बिटिया नताशा घुटरुन (घुटनों के बल) चलती है। प्रायः जब भी मैं किसी काम में व्यस्त हो जाती थी तो वह खेलते-खेलते घर में कहीं गायब हो जाती थी। कभी-कभी तो मैं बिलकुल घबरा जाती। एक दिन मुझे एक उपाय सूझा। मैंने नताशा के जूतों के फीतों में दो घुंघरू बांध दिये। उसकी टुनटुन की आवाज नताशा को तो भाती ही है, मुझको भी यह पता लगता रहता है कि मेरी नन्ही बिटिया घर के किस हिस्से में है।

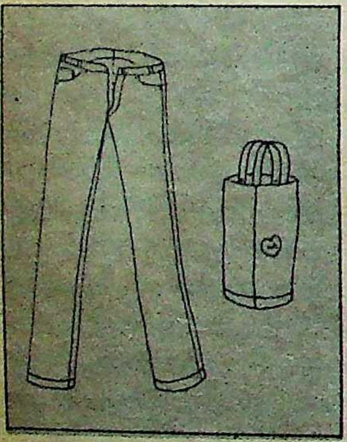
—सुकीर्ति भट्ट, लखनऊ

टेनिस का रिस्टबैण्ड घुटनों पर बांधिए

मेरा दो साल का बेटा सुलक्षण जब भी लड़खड़ाते हुए चलता था तो प्रायः ही उसके घुटने छिल जाते थे, क्योंकि वह चलते हुए अपने को संभाल नहीं पाता था और गिर पड़ता था। टेनिस का मैच देखते हुए एक दिन मुझे अचानक एक उपाय सूझा। मैंने सुलक्षण के घुटनों के इर्द-गिर्द टेनिस खिलाड़ियों द्वारा कलाई में बांधे जाने वाले रिस्टबैण्ड को अपने बेटे के घुटनों में पहना दिया है। अब सुलक्षण लड़खड़ाता है, गिरता है, लेकिन घायल नहीं होता।

—शारदा सिंह, आजमगढ़

पुरानी फुल पैण्टों या जीन्स से झोले बनायें



पुरानी फुल पैण्टों या जीन्स की मदद से आकर्षक झोले बन सकते हैं। फुल पैण्ट के टांगों वाले हिस्से को काट लीजिए। फिर एक ओर के हिस्से को मजबूती के साथ सिल लीजिए। ऊपर के हिस्से में टांगने का प्रावधान करें। आप मन चाहे स्टिकर लगाकर झोले को आकर्षक बना सकती हैं। ये झोले बाजार में बिकने वाले झोलों से कहीं ज्यादा टिकाऊ और खूबसूरत होंगे।

—दीप्ति हजारिका, गौहाटी

रोजमर्रा की जिन्दगी में आपको तमाम काम निपटाने होते हैं। इन कामों को करते हुए, कभी कोई ऐसा उपाय, तरकीब या तरीका आपके हाथ लग सकता है, जो आपके काम को जल्दी निपटाने में मदद करे, किसी उपेक्षित या फेंकी जाने वाली चीज को उपयोगी बना दे, किसी छोटी मोटी उलझन को सुलझा दे। यदि आपके पास घर-गृहस्थी से संबंधित ऐसा कोई उपयोगी उपाय या सुझाव हो तो उसे इस स्तंभ के लिए अवश्य भेजें।

चीकट को काटिए

मैंने कपड़ों के चीकट साफ करने का एक कारगर उपाय खोजा है। कपड़ों को साबुन लगाने के पहले मैं कपड़े के तेल और पसीने से पैदा चीकट को शैम्पू से धोती हूं। चूंकि चीकट पसीने और तेल की वजह से होता है इसलिए शैम्पू का प्रयोग उसे उतनी ही तेजी से धो देता है जितनी तेजी से शैम्पू बालों की पसीने और तेल की चीकट को साफ करता है।

—अंजना मालवीय, मेरठ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंडे.
गुण-भरे, सोने जैसे खरे.

अंडा. सचमुच गुणों की एक खान है यह!

सबसे पहली बात तो इसमें भरपूर प्रोटीन हैं : यानी जीवन-निर्माण के लिए अतिआवश्यक तत्त्व. साथ ही अंडे का प्रोटीन "सम्पूर्ण" होता है. क्योंकि इसमें आपके लिए आवश्यक सारे अमीनो एसिड होते हैं. और बढ़ते बच्चों के शारीरिक विकास तथा वयस्कों की क्षतिग्रस्त कोशाओं को नवजीवन देने के लिए भी प्रोटीन की आवश्यकता होती है.

यही नहीं, अंडों मे विटामिन और खनिज भी भरपूर हैं जो आपकी त्वचा, आंखों, रक्त और दांतों तथा हड्डियों के स्वास्थ्य के लिये बहुत गुणकारी हैं.

और फिर अंडा पचाने में भी बहुत आसान है इसलिए बच्चों के लिए तथा स्वास्थ्यलाभ करने वालों के लिए अर्ध-ठोस आहार के रूप में यह बहुत लाभदायक सिद्ध होता है.

तभी तो आश्चर्य नहीं कि दैनिक संतुलित पोषाहार के एक अनिवार्य अंग के रूप में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ न्यूट्रीशन ने अंडों की सिफ़ारिश की है.

और जब बात आती है दाम की, तो आपके पैसों का पूरा-पूरा मोल चुकाने में अंडों का कोई मुकाबला नहीं!

अंडा. अपने वज़न के बराबर सोने जितना गुणवान.

NECC
नॅशनल एग कोऑर्डिनेशन कमिटी

संडे हो या मंडे, रोज़ खाएं अंडे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मुफ़्त! व्यंजन पुस्तिका. केवल इस पते पर लिखिए :

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सदियों में कुदरत ने अपनी कल्पना को जिस रूप में ढाला...
धरती पर आकर, उसे खूबसूरती का एक नया अंदाज़ मिला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जी हां, सदियों में कुदरत ने जिस कल्पना को साकार बनाया, धरती पर आकर इसने खूबसूरती का नया अंदाज़ पाया.

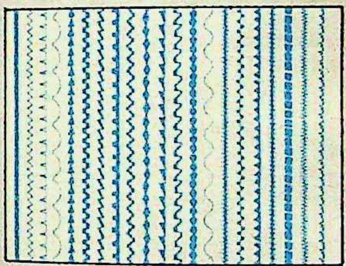
कुदरत का दिया हमारा शरीर ही खूबसूरती की आखिरी हद नहीं है.

क्योंकि दुनिया के कुछ सबसे खूबसूरत लोग, अपनी ज़िन्दगी के शुरूआती दिनों में तब तक बहुत साधारण ही नज़र आते थे...

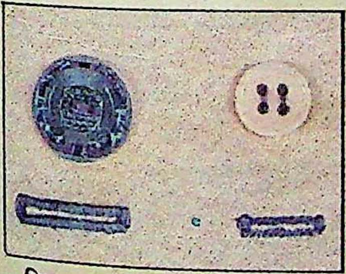
जब तक उन्होंने नहीं पायी थी खुद को संजाने-संवारने की कला!

अब आपकी खूबसूरती में चार-चांद लगाने आ गया फ़ैशन-मेकर.

फ़ैशन का नया अंदाज़ यानी २१ अनोखी स्टिच (टांके) लेकर. अब नये-नये फ़ैशन के ऐसे कपड़े तैयार कीजिए जिन्हें बनाना बहुत आसान और बेहद दिलचस्प भी!

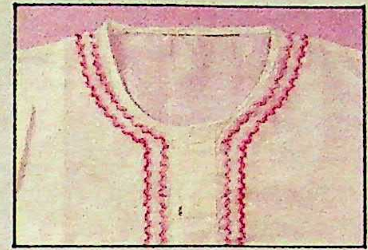


बटन-फुट— जिसकी सहायता से आप हर तरह के कपड़ों में चाहे जैसे बटन टांक सकती हैं... और बटन होल बनाना भी मिनटों का काम.



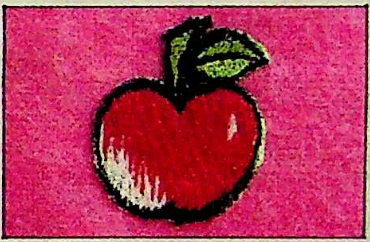
जिपर फुट का इस्तेमाल कीजिए और चुटकियों में जिप लगाइए. चाहे फिर कपड़ा डेनिम हो या फ़्लेनिल, सूती हो या गरम.

अब इन कपड़ों में अपनी कला का कमाल दिखाइए. ट्विन नीडल का इस्तेमाल कीजिए. यह कपड़ों में उत्कृष्टता का अहसास जगाए, आपके सिले कपड़े कुशल दर्जी का बेमिसाल नमूना नज़र आएं.

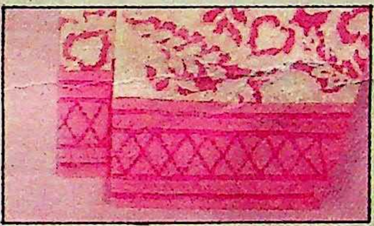


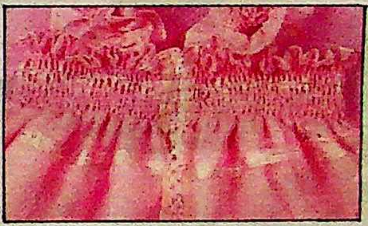
अपनी हर साड़ी, दुपट्टे, रूमाल और मेज़पोशों के किनारों को सफ़ाई से सजाइए और संवारिए, वीडिंग फुट का इस्तेमाल कीजिए.

अपने नैपकिन, चादरों और तौलियों पर खूबसूरत मोनोग्राम, मोटिव्ह या एपलिक वर्क सजाइए... देखते ही देखते इन्हें सुन्दर और कलात्मक रंग दीजिए.



अब अपने कपड़ों में सबसे अनोखापन लाने के लिए चाहें तो ब्लाइंड स्टिच या स्मॉकिंग, इलास्टिक स्टिच या रोल हैमिंग या फिर जालीदार डिज़ाइन यानी तारकशी बनाइए!





देखा आपने, खूबसूरती जगाने का काम, अब हो गया कितना आसान.
फ़ैशन मेकर की मेहरबानी से! **एकमात्र सिलाई की मशीन, जिसमें बने २१ से भी अधिक सजावटी स्टिच. और हां, रोज़ाना इस्तेमाल के लिए स्ट्रेट स्टिच यानी सीधी सिलाई भी!**

S इंडियन सुइंग मशीन कंपनी लिमिटेड, देविका टावर,
६ नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-११००१९. *सिंगर कंपनी का ट्रेडमार्क.

किसी भी सिंगर दुकान या अधिकृत विक्रेता के यहां उपलब्ध, आज ही आइए.

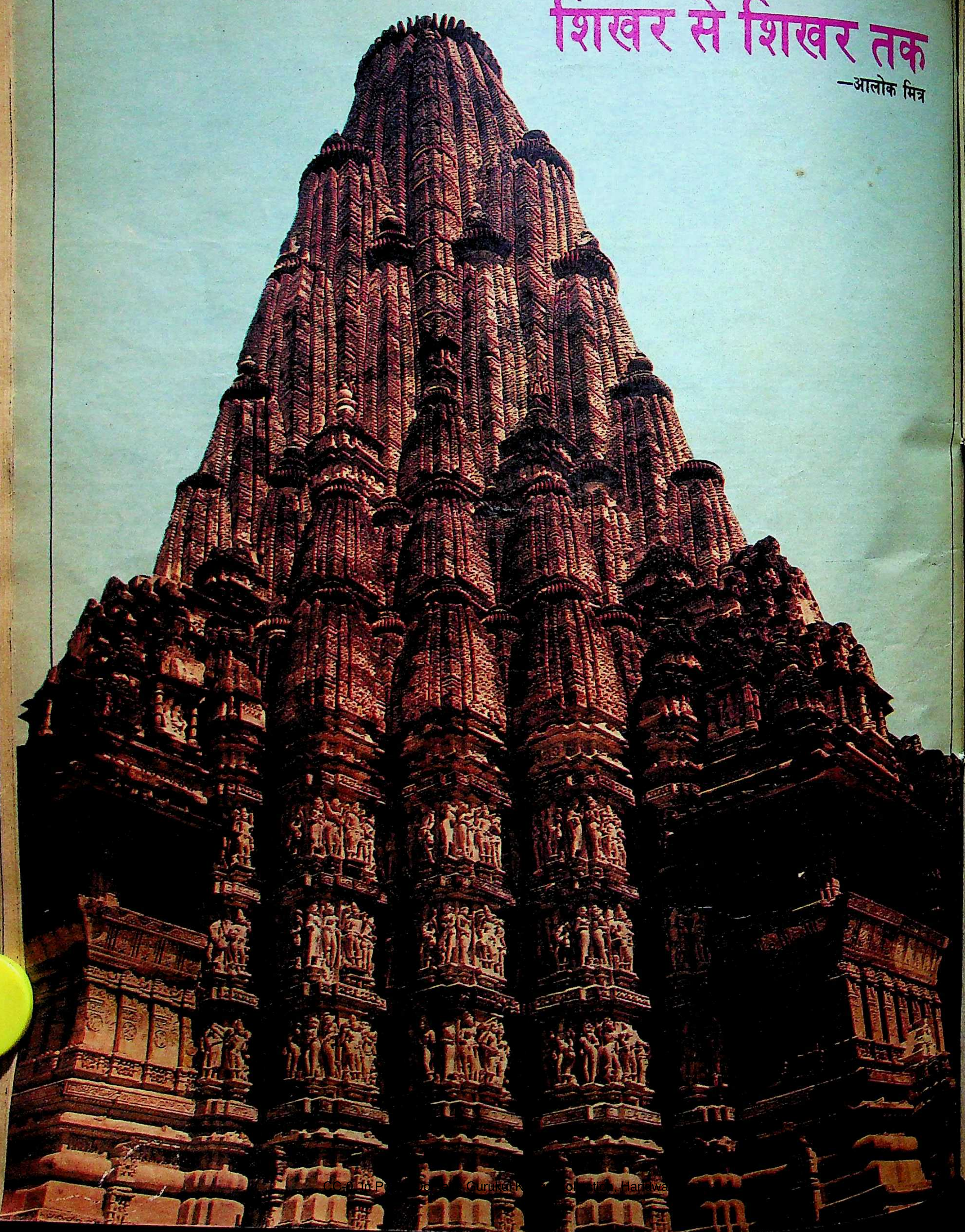
फ़ैशन मेकर का कमाल रूप सजाए, तो कोई शान से इतराए!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिखर से शिखर तक

—आलोक मित्र



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आलोक मित्र का एक उपन्यास-अंश यहां प्रकाशित किया जा रहा है। कम ही लोग जानते हैं कि सन् साठ के दशक के पूर्वार्द्ध में आलोक जी ने पांच-छह उपन्यास लिखे थे। वे उपन्यास क्यों नहीं प्रकाशित हुए, इसके अनेक कारणों में से एक कारण आलस्य भी है। कुछ उपन्यासों की पांडुलिपियां या कुछ अध्याय ही खो गए। 'शिखर से शिखर तक' उनका चौथा उपन्यास है, जिसका अंतिम अध्याय यहां प्रस्तुत है। उक्त उपन्यास का संशोधन, परिवर्द्धन एवं पुनर्लेखन तेजी से हो रहा है और उम्मीद है कि जल्दी ही उसका आखिरी मसविदा तैयार हो जायेगा। उनके अन्य उपन्यासों की तरह इस उपन्यास की विषय-वस्तु भी प्रेम ही है, यानी स्त्री-पुरुष संबंध। इस उत्कृष्ट कृति की सूक्ष्म भावाभिव्यक्ति, गहन संवेदना एवं सत्यान्वेषण की अकुलाहट शुरू से अंत तक बांधे रहती है।

—अमरकान्त

उपन्यास कथा-सार

सुलता कलकत्ता की एक सम्भ्रान्त घर की लड़की है, जिसकी उम्र लगभग बाइस वर्ष है। सुलता के भाई और भाभी अपने कारोबार के सिलसिले में दिल्ली जाते हैं। वे सुलता को भी अपने साथ ले जाते हैं। दिल्ली से उनको खजुराहो भी जाना है। सुलता की भाभी चाहती हैं कि खजुराहो में सुलता की शादी की बात रंजीत नामक युवक से पक्की कर दी जाय, जो कलकत्ता का ही रहने वाला है और खजुराहो से सौ-डेढ़ सौ मील दूर एक बांध निर्माण परियोजना के ठेके का संचालन कर रहा है। उन्होंने अपनी खजुराहो यात्रा के दौरान रंजीत को भी वहां बुलाया है, पर जब वे खजुराहो हवाई अड्डे पर पहुंचते हैं, तो वहां रंजीत उनको नहीं मिलता। होटल पहुंचने पर उनको रंजीत का एक तार मिलता है, कि वह काम में फंस गया है और दो-तीन दिन बाद ही खजुराहो पहुंच सकेगा।

उन्होंने सोचा कि रंजीत मिलेगा, तो उसके साथ घूमेंगे-फिरेंगे और मौज-मस्ती के साथ उनका समय कटेगा। अब समझ में नहीं आता कि क्या करें, क्योंकि धार्मिक-ऐतिहासिक दर्शनीय स्थलों की यात्रा उसी समय सुखद होती है, जब दूसरों के साथ-संग में मौज-मस्ती का भी अवसर मिले। खैर, उसी दौरान उनका परिचय कुमार नामक एक नौजवान से हो जाता है। कुमार अकसर खजुराहो आता है, वहां उसे सभी लोग जानते हैं, यद्यपि उसका वास्तविक परिचय किसी को नहीं मालूम। कुमार खजुराहो आता था और विदेशी पर्यटकों का गाइड बनकर मंदिरों में घूमता था।

सुलता के भाई-भाभी ने कुमार को ही अपना गाइड बनाया, पर वह विदेशी पर्यटकों के साथ इतना व्यस्त रहा कि उनको समय नहीं दे पाया। इससे उन लोगों को चिढ़ हुई कि यह मामूली-सा गाइड अपने को क्या समझता है, किस बात का रौब दिखाता है? लेकिन अंततः वे सभी कुमार के प्रति आकृष्ट होते हैं, क्योंकि मंदिरों के बारे में कुमार का ज्ञान गहन एवं गंभीर है। कुमार बोहेमियन जरूर है, पर उसके प्रति सुलता एक रहस्यात्मक आकर्षण का अनुभव करती है। भारतीय दर्शन, वास्तुकला, सौंदर्य कला, स्थापत्य कला आदि के बारे में कुमार का ज्ञान अगाध है। इस संबंध में सुलता की जिज्ञासा बढ़ती है और वह कुमार से बहुत कुछ जानना चाहती है। इस जिज्ञासा व उसके समाधान के चलते कुमार व सुलता एक-दूसरे के बहुत निकट आ जाते हैं।

एक दिन की बात है। मंदिर में एक तरफ सुलता बैठी किसी मिथुन मूर्ति का चित्र बना रही है और कुमार मंदिर की दूसरी तरफ से एक विदेशी पर्यटक के साथ आ रहा है। वह विदेशी पर्यटक को समझा रहा है और उसकी बातें उड़कर सुलता के कानों तक पहुंच रही हैं। कुमार बता रहा है कि प्रेम क्या है, स्त्री-पुरुष संबंध क्या है? इन प्रश्नों की गहराई में जाकर कुमार पर्यटक के सामने भारतीय दर्शन से सार्त्र के अस्तित्ववादी दर्शन तक की व्याख्या प्रस्तुत करता है।

यह सब सुनकर सुलता चौंक जाती है। लगता है, उसकी दुनिया ही बदल गई है। वह स्वयं बदल गई है। क्या विडम्बना है कि उसकी शादी होने जा रही है और उसने आज तक एक क्षण के लिए भी नहीं सोचा कि प्रेम क्या है, स्त्री-पुरुष संबंध का वास्तविक अर्थ क्या है। शाम को वह भाभी से इस संबंध में पूछती है और भाभी बताती है कि लोग-बाग शादी को शारीरिक सुख-सुविधा का माध्यम समझते हैं, जबकि मानसिक सुख व संतोष ही शादी की वास्तविक उपलब्धि होनी चाहिए।

सुलता की जिज्ञासा और बढ़ती है। वह कुमार के और निकट जाना चाहती है उस मानसिक सुख के लिए। पर उसी समय कुमार खुजराहो से गायब हो जाता है। वह उसे ढूंढ़ती फिरती है। सभी कहते हैं, वह जंगली जानवर की तरह है। वह जंगल में है, नदी के किनारे है, कहां पड़ा है, इसके बारे में निश्चित कुछ नहीं बताया जा सकता।

सुलता में जब यह बदलाव आ रहा था, उसी समय रंजीत आ पहुंचता है, जिसकी प्रतीक्षा की जा रही थी। वह कुमार के सिद्धान्तों की कसौटी पर रंजीत को कसती है, लेकिन उस पर उसकी छवि खरी नहीं उतरती। भाभी भी कुछ समझ नहीं पाती कि यह सब क्या हो रहा है। इसके बाद तो रंजीत से संबंध टूटने लगते हैं और वह वापस चला जाता है। उसके भाई-भाभी भी कलकत्ता चले जाते हैं। हां, बीच में सुलता वाराणसी हिन्दू विश्वविद्यालय में आगे पढ़ने के लिए रुक जाती है अपने नाना के पास, जो वाराणसी में रहते हैं। नाना वाराणसी हिन्दू विश्वविद्यालय में प्रोफेसर भी हैं। वाराणसी में सुलता, कुमार व उसकी बातों के बारे में सोचती रहती। कुमार ने उसके अंदर जो जिज्ञासा उत्पन्न की थी, उसका अर्थ वह अपने जीवन में खोजने लगती है।

एक साल बाद सुलता की मुलाकात फिर कुमार से नैनीताल में होती है। वहां कुमार का असली परिचय उसे मिलता है। कुमार एक धनी, सम्भ्रान्त परिवार का नवयुवक है। वे दोनों मानसिक रूप से एक-दूसरे के अत्यधिक नजदीक आते हैं। सुलता कोशिश करती है उसे बांधने के लिए, पर इसमें वह असफल रहती है। कारण यह है कि कुमार मानसिक रूप से किसी बंधन में पड़ना नहीं चाहता। न वह विवाह ही करना चाहता है। वे दोनों एक-दूसरे से बिछुड़ जाते हैं, पर इस वादे के साथ कि जब दोनों मानसिक रूप से तैयार हो जायेंगे, तो भविष्य में कभी मिलेंगे और इन लोगों में पत्रों का आदान-प्रदान होने लगता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

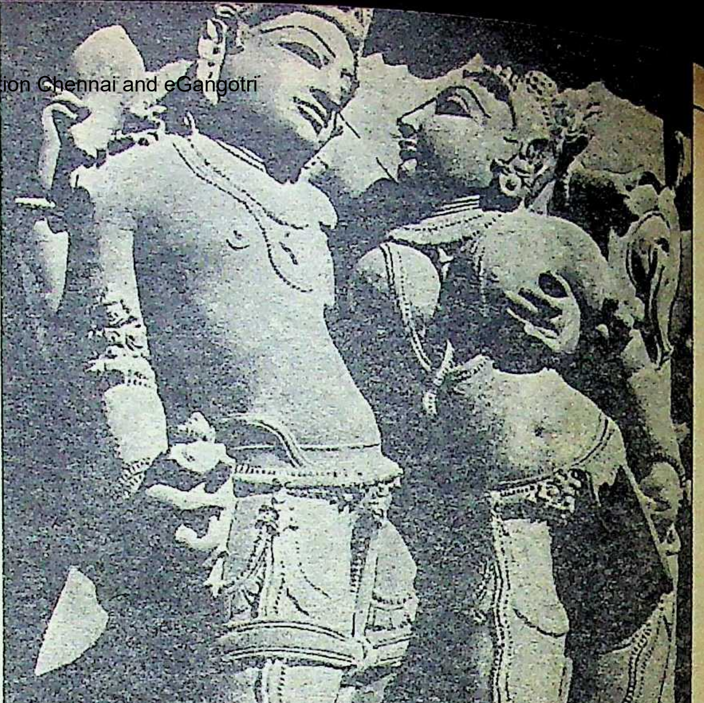
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'शिखर से शिखर तक' उपन्यास का यह आखिरी अध्याय है। वस्तुतः प्रतीकों के द्वारा ही इसमें जीवन-सत्य को पकड़ने की कोशिश की गई है।

मंदिर परम पुरुष की आकृति है। परम पुरुष के स्वरूप की कल्पना साधारण मानव की आकृति से ही की गयी है। मानव शरीर की भांति उसके अंग भी हैं, जैसे शिखर (शिर), नेत्र और नासिका आदि।

तंत्र सिद्धान्त में मानव की आकृति मेरु पर्वत के समान है, जिसमें शिखर और मेरु दण्ड एक ही प्रतीक पर आधारित हैं। शिखर अर्थात् शीर्ष देश (शिर), जिसमें सुषुम्ना और सहस्रार (मस्तिष्क का शून्य चक्र विचार शक्ति का केन्द्र) में उस ऊर्ध्वलोक की विराट कल्पना है, जहां चित् शक्ति या बोधि चित् परम आनन्द की स्थिति में मिथुनभूत हैं। 'शिखर से शिखर तक' शीर्षक उस कल्पना का प्रतीक है, जिसमें बोधि चित् की यात्रा एक शिखर (मानव शिखर) से दूसरे शिखर (मंदिर) तक होकर अपने अंतिम चरण में मेरु (हिमालय) के उस शिखर पर पहुंचती है, जहां चित् शक्ति परम संविद-शाश्वत में शांत विराम लेती है।

यह व्याख्या इस उपन्यास को अनेक नये आयाम देती है। इससे प्रेम, जीवन व जगत के रहस्यों की पर्तें खुलती जाती हैं, खुलती जाती हैं...



दीर्घ अंतराल के बाद कुमार को सुलता का पत्र मिला, जो बहुत घूम-फिरकर उसके निभृत निवास पर आ पहुंचा था...हिमालय की किसी सुदूर घाटी के डाक बंगले में अथवा किसी झरने के किनारे, जहां कुमार के मन में खजुराहो तथा नैनीताल की स्मृति की वह पुरानी तस्वीर फिर से झलक उठी थी। सुलता उस समय कोणार्क में थी।

कोणार्क

तुम्हारा पत्र मिला,
अप्रत्याशित रूप से
लंबी नीरवता के बाद।
तुम्हारी खामोशी शायद मुझे
जीवनभर डराती—नैनीताल
की ऊंचाइयों से सागर के
तट पर खड़े इस कोणार्क तक।
फिलहाल मैं यहीं हूं, तस्वीर
बनाने का नशा लिये।
साथ है रंग-कूची
और सामने अथाह-असीम समुद्र
और सागर किनारे प्रतिबिम्बित
खड़ा है अनंत काल की विराटता
लिए कोणार्क का मंदिर—
एक अनजान शिल्पी की
असीम साकार कल्पना।
मैं उसी कल्पना से प्रेरित हो तस्वीर
बनाती हूं, जिसमें मिथुन का प्रतीक
देह और मन के
मिलन-माधुर्य के माध्यम से
पहुंचाता है मनुष्य के मन की खबर।
कितना प्यारा लगता है
यह जीवन, समुद्रतट पर
बैठकर सीपियां चुनना!
कितना अच्छा लगता है, मंदिर के
पत्थर की उस मूर्ति को
अपने अतीत जीवन की रस-कथा सुनाना!
कभी-कभी वह मूर्ति
और वह तस्वीर मानो
मुझे बरबस खजुराहो के
मंदिरों में-अतीत के
भग्नश्री काम-विलास के
बीच खींच ले जाती है।

तुम तो जानते हो
खजुराहो की उस शिल्पमना
सुलता को...भले ही उसका
सब कुछ न जानो, न जानो
आज की समुद्रतटवासिनी
सुलता को। लेकिन अब मैं
बदल चुकी हूं—शायद
नयी बन गयी हूं, जिसमें
कोई नवीन चितेरा
झांकने लगा है शिल्पी के रूप में
मगर बहुत ही कोमल और सलज्ज
छुई-मुई की तरह।
लेकिन यह सब तुम कैसे जानोगे?
तुम तो उसी पुरानी सुलता
को जानते हो। कैसे जानोगे
आज की सुलता को—
जब हम दोनों के लिए सारी दुनिया ही
नये सिरे से रूपांतरित
हो रही है, नई संभावनाएं लिए?
वर्षों बीत गये तुमसे मिले।
तुम अनजान हो आज की सुलता के बारे में।
शायद इसीलिए
तुमने पत्र लिखा है बीते दिनों की
उस जानी-पहचानी सुलता को
जिसका अस्तित्व अब नहीं रहा।

यह पत्र मैंने पढ़ा है रात को
अपने नीरव, निर्जन पांथनिवास की
कोठरी में बैठकर,
मछुए टोले से कुछ दूर
उद्दाम समुद्र के सामने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खिड़की खुली है,
भूरे बादलों से ढंक गया है आज आकाश,
इसलिए रात को
कहीं बाहर नहीं गयी—
कमरे में मोमबत्ती की
रोशनी में बैठकर
पढ़ती रहती हूं तुम्हारा पत्र।
इसका उत्तर लिखूंगी शायद कल
समुद्र के किनारे बैठकर,
उसकी छाती पर उठती-गिरती
लहरों को गिनते-गिनते।
जानती हूं, समुद्र की वे लहरें
दूर गहराई में जाकर
शांत समाहित हो जायेंगी।
मगर मेरे मन की लहरें?

शायद तुम सोच रहे हो,
मैं तुम्हें पत्र लिखने के लिए
उसी तरह कल्पना से घिरी
लड़की बनी बैठी हूं—
तुम्हारी किसी दूसरी पुस्तक
की प्रतीक्षा में, या कोणार्क
की कल्पना का संबल जुटाने
रस-मात्र लेकर।
नहीं, नहीं, तुम्हारी वही परिचित
लड़की होकर भी अब
तुम्हारी अगली पुस्तक—आगामी
काव्य के किसी चरित्र में
खप न सकूंगी, जैसे खप न सकी थी
तुम्हारे सफर में
हमसफर के रूप में।
आज हम वही नहीं हैं,
यानी किसी काव्य के चरित्र,
किसी कल्पना के प्रतीक नहीं
बन सकते। जो कुछ हैं, शायद
दूसरी दुनिया के हैं
और शायद अलग-अलग रास्तों के।
आज तुम जिस दुनिया
में हो, उसकी पहचान-परख जो भी है
तुममें, उतना तो क्या, कुछ भी तुम्हें
दे न सकी, आज भी नहीं दे सकती।
कोई नहीं दे सकता, न
किसी के बस की बात है यह।
फिर कौन देगा प्रेरणा तुम्हें
उसके लिए?

कितनी ही बार मिलना चाहकर
भी दोनों मन मिल न सके
शायद अपने-अपने मत और पथ
की भिन्नता के कारण।
दो मित्रों या दो प्रेमियों के बीच
जो तीसरा दर्शक बनकर खड़ा रहता है,
वह शायद एक के आकर्षण से
मित्रता के तकाजे से निहारता है उसकी ओर
तो दूसरा विरोध में।
मैं भी तो थी इसी
तरह तुम्हारे और मराली के
बीच! ...नहीं-नहीं, उस
चीज को समझने की
क्षमता शायद न थी मुझमें।
लेकिन यह खूब समझ सकी
कि पुरुष उसी को अधिक
चाहता है जो उसे देती है
यातना, विछोह की वेदना
और अविश्वास की जलन।
लेकिन जो नारी अपना
सब कुछ लुटाकर उसे
अपना बनाना चाहती है,
वह उसे नहीं भाती।
शायद पुरुष को सुहाती ही नहीं
दुर्लभ वस्तु की सुलभ प्राप्ति
इसीलिए पुरुष भागता है
दुर्लभ वस्तु के पीछे, अथवा
उसकी ओर, जिसे लंबी रकम
देकर खरीदना पड़ता है।
मैं तुम्हें दोष नहीं देती,
पुरुष को ऐसा सोचने के लिए
शायद बाध्य किया है
सृष्टिकर्ता ने ही, नहीं तो क्या
भर्तृहरि लेता वैराग्य?
मुझे गलत न समझो,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरी बातों में गलती न निकालो।
मैं आज भी तुम्हें चाहती हूं,
लेकिन तुम्हारी देह को नहीं,
तुम्हारे शिल्पी मन को,
उस मन के सान्निध्य को।
मुझे इसी का गुस्सा है
और इसी की जलन कि
तुमने अपने रास्ते मुझे
जाने नहीं दिया, अपनी
तरह बनने नहीं दिया।
तुमने लिखा है कि
नयी किताब लिखना चाहते हो
मनुष्य के तन और मन को
लेकर-मेन्टल और फिजिकल।
शायद तुम उसमें कुछ उदाहरण
और दृष्टांत भी देना चाहते हो।
लेकिन उसमें मैं तुम्हारी
सहायता नहीं कर सकती,
जो शायद मराली कर सकती थी।
उसने तो कभी तुम्हारे शरीर
और मन को संवारा था।
उसी साज-संवार से आज
तुम अपनी पुस्तक को सजाना।

लगता है, तुम एक बार
लौटोगे-लौटोगे, उस नैनीताल में
या खजुराहो में,
और लौट आयेंगे फिर से
वे खुमारभरे, नशीले दिन!
मेरा तृषित मन फिर से
जानने-पहचानने की कोशिश
करेगा तुम्हें,
तुम्हारे रूप को
खजुराहो की लाल, सोंधी मिट्टी,
पहाड़ और झरने के बीच—
फागुन की खिली चांदनी
और पलाश के बीच।
मैं फिर से रचूंगी वे बीते दिन—
उन नाजुक क्षणों की माला
जिनकी सुगंध, आज भी जाने-अनजाने
अचानक नशा जगा जाती है।
मगर हाय! कैसे भूलें?
खजुराहो की मतवाली धरती पर
शायद हम दोनों को
आघात ही मिला!

उत्तरकाशी

प्रियदर्शिनी सुलता,
आखिर पत्र तुम्हारा मिल ही गया।
सोचा था, अब तुम मुझे
पत्र नहीं लिखोगी।
हां, किताब लिखूंगा, किसी नये विषय
की खोज में हूं।
इधर एक किताब पढ़ी,
जिसमें आदिम पाप और
मौलिक पाप का विवेचन है।
कह नहीं सकता, कृत्रिम पाप क्या है,
मौलिक पाप की सीमा कहां है?
शायद उसमें यही कहा गया है
कि वह विलास कृत्रिम
पाप है, जो बनावटी है—
मौलिक नहीं है।
लेकिन परनारी, परपीड़न,
प्रवंचना के प्रलोभन क्या
आदिम पाप हैं?
यह सब सोचते हुए जब
मन में तमाम बातें उठती हैं,
तो अचानक मेरा अतीत जाग उठता है—और
तब शराब पीने की इच्छा होती है।...
हां, शराब यहां भी मिलती है, मगर तीखी
और कड़वी।
शराब संगिनी थी, अब भी है और रहेगी—
मेरे अतीत के साथ जुड़ी हुई है शराब
और चिरंतन रूप में रहेगी साथ शायद।

हां, तुमने अपने पत्र में
जो सवाल किया है, वही प्रश्न
मैं भी करना चाहता हूं तुमसे।
जो नयी पुस्तक लिख रहा हूं
शरीर और मन को लेकर,
उस प्रसंग को जरा खुलासा करो।
लेखन के दौरान
मेरे मन में आयी गुत्थी
तुम्हारे खुलासा जवाब से
शायद सुलझ जाये।
मैं चाहता हूं, तुम मन की
बात बताओ। लेकिन वह
धर्म और दर्शन की महिमा
से बोझिल न हो।
उसमें मिलना चाहिए
प्रिय-मिलन का संकेत,
सान्निध्य और स्पर्श का
प्रकृत अनुभव
प्रेमी की मूक अभिव्यक्ति।
प्रेम के अभिज्ञान का
स्पष्ट रूप—शायद तुमने देखा है।
उस समय तुम्हारे मन में
सचमुच जो कुछ घटित हुआ था,
उसी को सहज-सरल ढंग से
जताना, लेकिन उसे 'कॉस्मिक-लॉ'
के दायरे में घसीटकर बोझिल
न बनाना-बना रहे जागतिक नियम जगत
में दूसरों के लिए।
मुझको सिर्फ बताना
मन की वह सूक्ष्म अनुभूति
जो अति कोमल, भावमय
और मधुर है—अनुभूति उस सूक्ष्म संबंध की
जो है जल के साथ मिट्टी का,
जीव के साथ वनस्पति का
ईश्वर के साथ मनुष्य का।
उस संबंध की, उस समृद्ध सान्निध्य की अनुभूति
तुम मुझे जताना।
लेकिन मुझे पता है,
यह अनुभूति बड़ी नाजुक है,
पोथी-पत्रे के विचार से—
मन के आंख तरेरने से
इसकी असली बात
ओझल हो जायेगी—
प्रकृत सच्चाई का पता भी न चलेगा।
मुझे दर्शन से लगाव है तो क्या?
मगर मेरी लेखनी शायद ही छू
पायेगी वह बुलन्दियां।
जो कुछ लिखूंगा, शायद
वह मन का संलाप होगा—
महज खिलौना, शास्त्र और दर्शन के पारखी
जिसे लेकर सिर्फ खेलेंगे,
फिर झुंझलाकर फेंक देंगे।
हो सकता है, तर्कबुद्धि
मेरी रचना के पालने में पड़ी
अंगूठा चूसा करेगी, लेकिन
मैं उससे नहीं डरता।
मैं तो सत्य ही लिखना चाहता हूं,
जिस सत्य को तुम जानती हो,
अपने जीवन के किसी क्षण के
अनुभव के जरिये।

मैं जानता हूं
आज की दुनिया में
सही बात किसी के मन में
न उठती है, न मुंह से निकलती है
और न साहित्य में लिखी जाती है।
फिर भी इस किताब में
सही बात ही लिखूंगा,
चाहे वह जितनी कटु हो।
उससे मनुष्य को मिलेगा
एक नया आयाम—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानव-मन का एक नया अनुसंधान।
मैं जानता हूं,
जिस पथ की बात लिखना चाहता हूं,
श्रेय और प्रेय को पाने का
वही एकमात्र पथ है।
तन और मन के माध्यम से ही
यह संभव है।
चरम और परम और आनंद के लिए
यही एक रास्ता है।

हालांकि यह जानता हूं कि
आनंद-प्राप्ति की वह कुंजी
मनुष्य के हाथ में नहीं,
बल्कि उस पागल विदूषक
भगवान के हाथ में है—
जो कौतुकप्रिय मन के इशारे पर
हमसे कौतुक करता है।
इसीलिए उसका कौतुक,
परिहास कभी-कभी
मनुष्य के मन की शांति को
नष्ट कर देता है। यह तो
तुम अच्छी तरह जानती हो।
इसलिए शायद अब हम
मन की परत की खबर देने
के लिए शास्त्र और
धर्मानुशासन की
बड़ी-बड़ी बातें नहीं करेंगे।
मन का पता जाने बिना
सत्यं शिवं सुंदरं की
रट न लगायेंगे।
हम सभी बातें
बनाकर बाजी मारने में
माहिर हैं, लेकिन ऐन मौके पर
असहाय, दुर्बल और बेचारा
बन जाते हैं।

आज मैं सचमुच
दो समस्याओं से परेशान हूं।
ये दोनों समस्याएं मानो मेरे
जीवन और शिल्प-बोध से
उलझ गयी हैं। जीवन में
शायद मैं असहिष्णु हूं, शायद आज
तमसावृत भी, लेकिन शिल्प-बोध
में मैं अवश्य परिष्कृत हूं,
और उस पथ पर मुक्तमना।
इसलिए मैं जानता हूं, मेरा
मुक्त मन जो चाहता है, वही
कर सकता हूं। मेरी इस कामना
का संकेत पाकर शायद कभी
लोग मेरे शव पर फूल
बरसायेंगे। मैं उसी पथ पर
अपने को पूर्ण बनाना चाहता हूं।
इसके लिए मैं अन्य कामों
और कामनाओं को अलग
करना चाहता हूं, जैसे सांप अपने
से केंचुल को अलग कर देता है।
अन्य सभी काम आज
मेरे लिए जंजाल हैं।
शायद लेखक और शिल्पी का मन
चाहता है कि लोग उससे
ज्यादा उसके काव्य-साहित्य
और शिल्प से प्यार करें।
मैं भी यह चाहता हूं।
मेरी किताब को संवारने के लिए
मेरे उस पथ पर—शिल्प-बोध
को संवारने के पथ पर—शायद
मुझे वह दूसरा मन चाहिए—
चाहिए उस अद्वितीय द्वितीया को।
वह कहां मिलेगी? आज मानो
मैं सिर्फ यही सोचता हूं।
तन और मन में आज भी
मैं अपूर्ण हूं तो मेरी
शिल्प-साधना कैसे
और कब तक पूर्ण होगी?

शायद सोच रही हो,
इतने दिनों बाद मुझमें
यह कैसी अधीरता है?
तुम्हारे कुमार को यह कैसा
पागलपन सूझा है?
शायद मन के पथ की
यह कंगाली मेरी आज
भी नहीं गयी।

इसलिए जो कहना है
कहते नहीं बनता, और चुप भी
नहीं रहा जाता। शायद इसीलिए
हमेशा कंगाल बना रहा—भीरू,
स्नेहहीन और आत्मसचेतन। और?
वह तो तुम जानती हो।
इति।

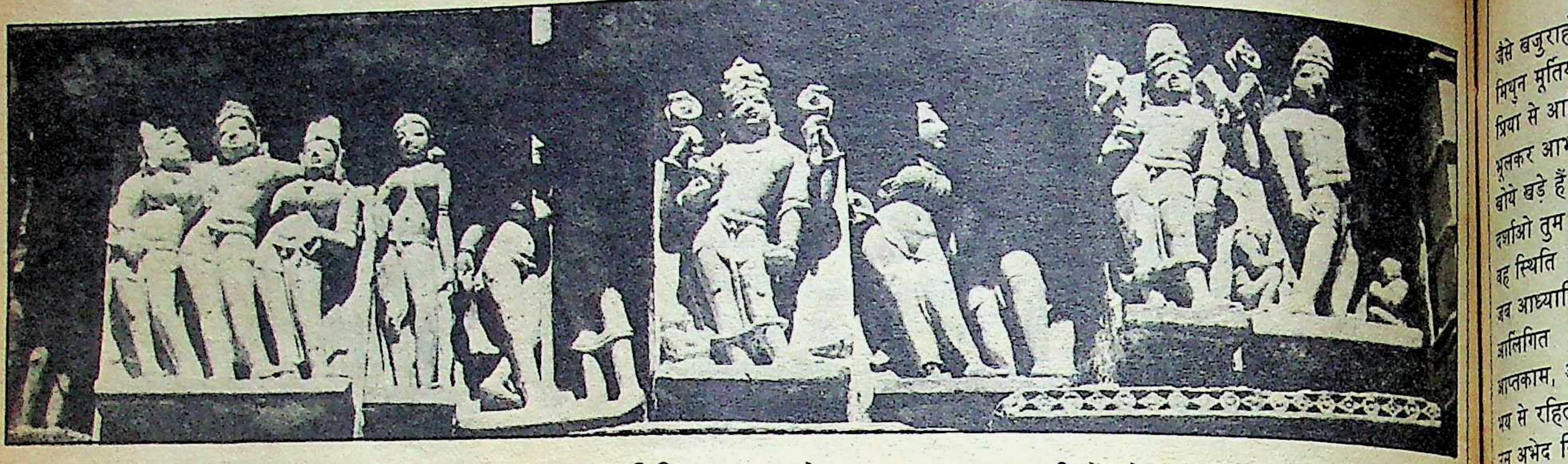
कोणार्क

पत्र मिला। जान सकी
तुम्हारे मन की बातें।
लेकिन इस पत्राचार से
पहले भी तो वर्षों मेरे मन में
न जाने कितनी बातें आती रहीं!

मुझे लगता है, मनुष्य के मन की
यह रिक्तता उसके अकेलेपन
और निर्वासन से पैदा होती है।
शायद इसीलिए जरूरत पड़ती है
कि बगल में कोई हो, जिसकी
चिंता-जिसका समाधान एक
मित्र की तरह उस अकेले के
मन को रास्ता बताये। मेरे पास
कहने को कितनी ही बातें हैं,
कितनी ही बातें जमा हैं मन में।
अगर वे बातें फिर तुम्हारे सामने
बैठकर कह सकूं तो शायद
तुम्हारी समस्या का समाधान हो जाये।
लेकिन फिर नयी समस्या पैदा
हो तो? यह भी सही है कि सबकुछ
छोड़कर मनुष्य अकेला बैठकर
चाहे जितना सोचा करे, लेकिन
उसका सोचना सही दिशा में
होगा, कैसे कहा जा सकता है?
अकेलेपन की अधीरता उसे
धीरता में, धैर्य में स्थितधी
बनने नहीं देती। शायद
तुम विचित्र पुरुष हो।
शायद अकेलेपन में भी तुम
सृजनशील हो।
काश! कभी हम आमने-सामने
बैठकर ढूंढ़ते उस समस्या के
समाधान का उपाय!
तुमसे जुड़ी-अनजुड़ी यह लड़की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



तुम्हारे ही बताये पथ पर
सिर्फ लुका-छिपी नहीं खेलती,
बल्कि उस दुनिया में भी
कभी-कभी जाती है, जिसे
तुमने कभी मन की माधुरी
से संवारा था।
कोलियरी में एक क्लिनिक
खोला है। पहले उसे
खुद ही देखती थी, लेकिन
तुमने दूसरी तरफ देखने का
नशा लगा दिया। इसलिए
अब नियमित रूप से उसे
देख नहीं सकती। फिर भी
जब जाती हूं, सबकुछ देखती
हूं, सबकुछ करती हूं।
भैया-भाभी सभी कहते हैं,
समझाते हैं। वे चाहते हैं, मैं अपने
शरीर से किसी सृजन को
पुष्ट करती जाऊं।
मुझे हंसी आती है।
भाग आती हूं। कना और राजू भी
तो मेरे स्नेह से पुष्ट होकर
नये सृजन के लिए तैयार
होंगे जल्दी ही!

मैं जानती हूं, मेरा
पथ अलग है। तुम्हीं ने दिखाया है वह पथ
विराट की दिशा में।
अब घर-संसार छोड़कर
भागती हूं, कभी-कभी,
खोजती हूं पथ।
सोचती हूं, वह पथ कहां है—
तुम्हारे उस निभृत, बर्फीले आवास में
या मेरे असीम सागर की छाती पर?
फिर भी मुलाकात होती तो ठीक रहता।
कुमार, तुम सांख्य पुरुष हो
उदासीन, निरासक्त, निर्लिप्त।

कहीं तुम पर निष्क्रियता न छाये,
भय है कि तुम कहीं
हो न जाओ वीतराग।
बिना प्रकृति के आयेगा कैसे
तुम्हारे जीवन में सृजन?
बिना शक्ति शिव भी
रहे शव।
अधीर न हो तुम
लिखने के विषयों की
तो कमी नहीं?
तन और मन के बारे में
चाहते हो लिखना तुम
तो क्या भूल गये खजुराहो का संदेश,
जिसे सुनाकर तुमने मेरे
जीवन की दिशा ही बदल दी थी?
तन-मन की प्रतीक
वे मिथुन मूर्तियां
जो एकाकार हो गयी हैं
अर्धनारीश्वर के शरीर में
द्वैत से अद्वैत में!
उन्हें न भूलो और न भूलो कि
मनुष्य न जड़ है, न अमूर्त
उसमें चेतना है, भाव है, संवेग है,
अनुभूति को क्यों किसी
सिद्धान्त के चौखट पर बांधना
चाहता है लेखक?
प्यार और अनुभूति की कोई
नाप-जोख तो नहीं।
मनुष्य एक खास परिस्थिति में
एक-दूसरे से मिलते हैं
परिस्थिति के अनुकूल ही
जुड़ते हैं अपने-अपने ढंग से
यही है जीवन की समझ।
इस सत्य को समझो कुमार,
समझो कि यह
समझ स्थिर नहीं, गतिशील है
परिस्थितियां हर दिन बदलती

रहती हैं और रहेंगी
तो आवश्यक है
परिस्थितियों और समझ का समीकरण।
मनुष्य की इसी क्षमता पर निर्भर है
कि बदलती परिस्थितियों से
कैसे जूझे वह
कि न टूटे
आपसी समझ,
न डोले
एक-दूसरे पर भरोसा।
मगर हाय! मनुष्य
अपने प्रेम की परख में होते हैं
कितने सतही!
दूसरे की उपयोगिता कब
और कितनी?
या बाह्य सौन्दर्य का मोह
तो स्वार्थ है, प्रेम नहीं
मात्र आत्मकेन्द्रित इच्छाओं
की पूर्ति।

कुमार लिखो तुम
मानवीय सम्बन्धों के उन दुर्लभ क्षणों के बारे में
जब प्रेमी-प्रेमिकाओं
या मनुष्य को होता है अहसास
कि दूसरे का भी
एक निजी अस्तित्व है।
प्रिय पर केवल अपना ही अधिकार नहीं,
प्रिय का भी उस पर
अधिकार है।
अन्य के अस्तित्व की स्वीकृति
प्रेम की सबसे ऊंची मंजिल है।
मनुष्य को ऐसी बुलन्दियों
पर पहुंचाओ, जहां वे दूसरे
में ऐसी क्षमताओं का दर्शन करें।
प्यार और जीवन के उस निमिष-निमिष को दर्शाओ
जब चेतन-अवचेतन के संगम में
अनुभव करे वह अपनी पूर्ण सम्पूर्णता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसे खजुराहो की असंख्य
मिथुन मूर्तियां।
प्रिया से आलिंगित पुरुष
भूलकर आभ्यन्तर और बाह्य जगत
खोये खड़े हैं सदियों से।
दर्शाओ तुम तन-मन की
वह स्थिति
जब आध्यात्मिक पुरुष प्रज्ञातमन से
आलिंगित
आप्तकाम, अकाम, पाप-शोक और
भय से रहित उदात्तीकृत
उस अभेद स्थिति में पहुंचता है
पूर्ण सम्पूर्णता के लिए।

माफ करना, मैं उलझ
गई हूं फिर पोथी-पत्र
और दर्शन के उलझावों में।
तुमने मना किया था।
मगर क्या करूं? उलझ
गई हूं जिन्दगी में
मुक्ति दिला सकते हो तुम्हीं।

अपनी बात कहूं:
उस दिन एक आर्टिस्ट आया था—
नौजवान, जिसका उत्साह मानो
खत्म होना नहीं जानता था।
कोणार्क का चित्र बनाने आया था—
रास्ते में मुलाकात हो गयी।
फिर कितनी बातें हुईं। लेकिन वह
उस परिचय को देह के तट पर
खड़े होकर प्रगाढ़ बनाना चाहता था।
मैं असीम समुद्रतट पर चलनेवाली
उधर कैसे ध्यान देती? तुम तो
जानते हो, मन न खींचे तो
शरीर अचल है। शरीर और
मन के ही तो तुम कारबारी हो।
उस शिल्पी को भगाया, लेकिन
वह रात को फिर दरवाजे पर आया।
सोचा, मैं तो कमरे में अकेली
हूं, बाहर चांद का इशारा भी है—
अगर मैं किसी तरह कोणार्क के उस
मिथुन की तरह उसे मिल जाऊं।
लेकिन हंसी आयी, दरवाजा नहीं खोला
बेचारा चला गया...

तुम तो जानते हो,
इसी देह के आकर्षण से शायद
मन न माने ऐसे रास्ते पर
कितनी ही बार कदम रख
चुकी हूं, कितनी बार किसी
के बंद दरवाजे के सामने पहुंची हूं।
सोचा, यह भी एक पहलू है,
यह भी विपरीत चाल है।
तुम तो गैरों से बिना हिचक
मिल-जुल सकते हो,
अपने-जन से ही कतराते हो!
खैर, तुम यह सब मन में क्यों लाते हो?
किस लेखक ने क्या लिखा,
किसका क्या मौलिक पाप है, यह
सब लेकर क्यों उन पर रुष्ट होते हो?
वे अपने बारे में जितना जानते हैं,
उसी जानकारी के बल पर जो कुछ
कहना होता है, कहते हैं।
उनकी बातों पर ध्यान देकर
क्यों मन को दुःखी करते हो?
वे जो कुछ कहते हैं, वही ठीक है।
शायद उनके अंदर सामान्य मनुष्य,
धूल-धरती के मनुष्य और
रक्त-मांस के मनुष्य बसे हैं,
लेकिन ऊपर का वह कविसुलभ वेश
और साहित्यिक परिवेश
महज आवरण है, छद्मवेश।
तुमने लिखी है, तुम्हारी मृत्यु
के बाद तुम पर फूल बरसाने की
बात। लेकिन तुमने भी तो
फूल बरसाये हैं बहुत। नहीं-नहीं,
अब तुम वह सब मत लिखना।
मौत की बात बड़ी भयानक है।
हर मित्र से, संसार से सदा
के लिए विदा लेना—जिसकी
कोई सांत्वना नहीं। जानती
हूं, वह सिर्फ मंच-परिवर्तन
है। न जाने कौन हमें एक
मंच से दूसरे मंच पर ले
जाता है। फिर भी, जब एक
घोंसले में चिड़िया सो जाती है
तो सब अपने आंसुओं से
धरती को गीला करते हैं।
जानती हूं, जीवन के
खेल में प्रायः लोग मन की
धरती पर फसल उगाना चाहते
हैं, लेकिन उसके लिए
चाहिए धैर्य, जिसे अकसर
लोग खो देते हैं। धरती की
छाती पर कीचड़ जमा होता है,
फिर जुताई नहीं हो पाती।
लेकिन तुम ऐसा क्यों करोगे?
तुमने तो मन की धरती पर फसल
उगाने के लिए बीज
बोये हैं, फिर तो फसल
उगेगी ही, क्यों परेशान होते हो?
समय को बहने दो,
उस बहाव में नाव की
पतवार थामे रहो, नाव
तट पर पहुंच ही जायेगी।
अधीर मत बनो।
समय की गोद में
महाकाल शायद तुम्हें
नया न बनाये रखे। नये
युग के नये मत और पथ
शायद तुम्हें जान न पायें,
पहचान न पायें। जानती हूं,
वह भी एक तरह की मौत है—
मनुष्य के लिए मानो वह
बेमतलब जिंदा रहना भी
जिंदगी की एक भूल है।
शायद तुम्हें उसी का आभास
मिला है। इसीलिए लगता है,
हम दोनों की मुलाकात होना
बहुत जरूरी है, क्योंकि मैं
समझ गयी हूं—मैं और तुम
दोनों ही अलग-अलग
असहायता की सीमा पर
खड़े हैं। इसलिए लगता है,
फिर हम दोनों अगर
एक हो जायें, तो मैं बनूंगी
तुम्हारी देह और मन की
वाणी, यानी चरित्र में,
तुम्हारे प्रश्न की कल्पना में...।
नहीं, आज मैं वह
सुलता नहीं रही—खजुराहो
की सुलता, नैनीताल की सुलता
मर चुकी है।

आज मैं असीम के बालुकामय
तट पर खड़ी निहार रही हूं
कोणार्क मंदिर के
शिखर पर चमकती
अपराह्न की धूप।
तुम भी शायद
देख रहे हो
हिमालय के किसी शुभ्र शिखर को।
हम लोगों की यात्रा
कब और कहां पूरी होगी?—
एक शिखर से दूसरे शिखर तक
जब इड़ा और पिंगला के रूप में
मिलेंगे हम परम संविद् में।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आएगा, आएगा, मेरे सपनों का राजकुमार

भावी जीवन की सुखद कल्पना कीजिए, अपने मन के मीत के सपने भी संजोइए, पर किसी एक छवि को ही मन-मंदिर में स्थापित करना दूरदर्शिता नहीं है।

छाया : डी०आर० यादव

कुंवारा मन भावी जीवन साथी को लेकर कितनी ही कलपनायें करता है, कितने ही सपने बुनता है। कुंवारे मन में सपनों के राजकुमार की एक छवि-सी बन जाती है। यह स्वप्न पुरुष कोई साधारण-सा नहीं, बल्कि सर्वगुण संपन्न होता है। खूबसूरत व्यक्तित्व, हंसमुख अपने मित्रों के बीच लोकप्रिय, मृदुभाषी सभी गुण तो होते हैं, इस सपनों के राजकुमार में।

ऐसे ही सर्वगुण संपन्न राजकुमार का सपना रोहिणी ने भी देखा था। रोहिणी को तो अपना सपना साकार होते भी नजर आने लगा था। रोहिणी एक बैंक में काम करती है, जिस दिन उसने नौकरी ज्वाइन की थी, उसी दिन वह साथी अधिकारी सौरभ पर मुग्ध हो गई थी। सौरभ को देखते ही उसे लगा था, यही तो है वह, जिसकी मैं कितनी ही बार कल्पना करती हूं। आकर्षक व्यक्तित्व का स्वामी सौरभ सबके बीच लोकप्रिय था। रोहिणी सौरभ के साथ कितनी ही बातें करती। सौरभ भी रोहिणी से बहुत खुलकर बात करता। पर सौरभ के मन में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सपने तथा कल्पनायें व्यक्ति को वास्तविक जीवन से दूर ले जाते हैं। भावी जीवन के सपने देखना कोई बुरी बात नहीं है। मीठे सपने जीवन में रंग भी भर देते हैं। और मधुर कल्पनाओं में खोना मनुष्य की एक सहज स्वाभाविक प्रक्रिया है। सपने देखिये, पर जीवन की सच्चाई से भी जुड़ी रहिये। अगर आप हमेशा कल्पनाओं में ही डूबी रहीं, तो जिंदगी में दर्द के सिवाय कुछ नहीं हासिल होगा।

रोहिणी के लिए कोई विशेष स्थान नहीं था। वह जैसे सबसे बातें करता, उसी प्रकार रोहिणी से भी। पर रोहिणी इस सच्चाई को स्वीकार करने को तैयार ही नहीं थी। वह सौरभ को लेकर अपने भावी जीवन के कितने ही सुखद सपनों में खो जाती। रोहिणी स्वयं भी सुंदर तथा स्मार्ट है। कितने ही रिश्ते उसके लिए आये, पर वह सभी में कुछ-न-कुछ कमी निकालकर विवाह से इंकार कर देती। वह तो मन-ही-मन पति रूप में सौरभ को वरण कर चुकी थी। तभी एक दिन सौरभ ने सबको बताया, कि उसका विवाह तय हो गया है। यह खबर सुनते ही रोहिणी को एकदम आघात-सा लगा। बड़ी मुश्किल से वह इस सच्चाई का सामना कर पाई, कि उसने सौरभ से प्यार किया था, सौरभ ने तो नहीं!

रोहिणी की तरह प्रायः हर लड़की ही परफेक्ट पार्टनर की कल्पना करती है। वह यही सपना संजोती है, कि उसका साथी सबसे न्यारा हो। वह स्मार्ट भी हो, मेधावी हो तथा अच्छे स्वभाव वाला भी, लेकिन बहुत कम को ही सपनों का राजकुमार उन्हें वास्तविक जीवन में मिलता है। इसका कारण है, कि सपनों के राजकुमार में कोई कमी होती ही नहीं है और निजी जिंदगी में हर मनुष्य में कुछ-न-कुछ कमी दिख ही जाती है।

सपने तथा कल्पनायें व्यक्ति को वास्तविक जीवन से दूर ले जाते हैं। भावी जीवन के सपने देखना कोई बुरी बात नहीं है। मीठे सपने जीवन में रंग भी भर देते हैं। और मधुर कल्पनाओं में खोना मनुष्य की एक सहज स्वाभाविक प्रक्रिया है। सपने देखिये, पर जीवन की सच्चाई से भी जुड़ी रहिये। अगर आप हमेशा कल्पनाओं में ही डूबी रहीं, तो जिंदगी में दर्द के सिवाय कुछ नहीं हासिल होगा।

तीस वर्षीया माधुरी अविवाहिता है। माधुरी पढ़ी-लिखी, योग्य है। कितनी ही जगह उसके विवाह की बात घरवालों ने चलाई, पर हर बार माधुरी को लड़का पसंद ही नहीं आता। कोई उसे लंबा लगता, तो कोई छोटा, कोई मोटा तो कोई सींकिया नजर आता। रंग-रूप ठीक लगता, तो उसे लड़के की योग्यता में कमी नजर आती। एक के बाद एक लड़के वह नकारती चली गई। खीझ कर उसके घरवालों ने भी उसके विवाह की बात चलानी एक तरह से बंद ही कर दी। माधुरी खुद परेशान है, उसने भावी पति जैसी तस्वीर मन में बनाई है, वैसा लड़का अभी तक उसे नहीं मिल पाया है।

माधुरी के समान कई लड़कियां अच्छी-खासी होते हुए भी बड़ी उम्र तक केवल इसलिए कुंवारी रह जाती हैं कि उन्हें अपने सपनों का राजकुमार मिल ही नहीं पाता है। जया यूनिवर्सिटी में लेक्चरर है। जब भी कोई उससे विवाह के विषय में पूछता है, तो वह तुरंत जवाब देती है, "जब मि० राइट मिल जायेंगे, विवाह कर लूंगी।" मि० राइट की प्रतीक्षा करते-करते जया तीस वर्ष की हो गई है। जया के ही समान कभी विभा ने भी मि० राइट के सपने देखे थे। विभा डॉक्टर है। कितने ही लड़कों को उसने मना किया। धीरे-धीरे कर जब उम्र बढ़ती गई और विवाह की बात चलनी भी कम होती गई, तो विभा की आंख खुली। अब वह मि० राइट की छवि मन से निकाल चुकी है और तय कर चुकी है कि कोई अच्छा लड़का मिलते ही विवाह कर लेगी।

मि० राइट की प्रतीक्षा में पूरी जिंदगी पलकें बिछाये बिता देना ठीक नहीं। समझदारी तो इसी में है, कि जीवन की सच्चाई को स्वीकार करते हुए चला जाये। आप पहले स्वयं की ही परख करें कि क्या आप मिस राइट हैं? जिस प्रकार आप में सर्वगुण संपन्नता नहीं है, उसी प्रकार किसी में भी नहीं है। इससे अपने सपनों के राजकुमार की छवि को मन में बसा कर अन्य योग्य लड़कों में मीन-मेख निकालना उचित नहीं। ऐसा कभी नहीं होगा, कि आपके सपनों का राजकुमार सात समुंदर पार से आयेगा और आपको ब्याह कर ले जायेगा। इसलिए उत्तम तो यही है कि योग्य लड़के को आप जीवन-साथी बना लें। किसी भी प्रकार की हीन भावना मन में पालना ठीक नहीं।

यह एक मनोवैज्ञानिक सच है, कि हर लड़की सुंदर तथा आकर्षक पति चाहती है। संस्कृत में एक श्लोक भी है जिसका अर्थ है पिता लड़की के विवाह के समय कुल चाहता है, माता धन चाहती है, लड़की रूप चाहती है तथा रिश्तेदार मिठाई चाहते हैं। इसी खूबसूरत जीवन-साथी की कल्पना के कारण कई बार लड़कियां वास्तविक जीवन में अच्छे योग्य पर दिखने में साधारण लड़के से विवाह करने में हिचकती हैं। प्रतिमा के विवाह की बात जब उसके भाई के दोस्त मयंक के साथ चली तो प्रतिमा सोच में पड़ गई। इंजीनियर मयंक प्रतिमा को पसंद करता था तथा प्रतिमा भी मयंक को चाहती थी। पर प्रतिमा के मन में यही बात आई कि मयंक थोड़ा मोटा है। मेरी सहेलियां क्या कहेंगी? प्रतिमा ने जब अपने मन की बात अपनी भाभी को बताई, तो उसकी भाभी ने समझाया, "सहेलियों की छोड़ो। लोग तो वैसे भी कहते ही रहते हैं। तुम्हें मयंक पसंद है तो तुम शादी से इंकार मत करो। कह देना सहेलियों से कि मयंक जैसा भी है, मुझे पसंद है।" प्रतिमा का मयंक से विवाह हो भी गया। आज वह बेहद खुश है।

भावी जीवन की सुखद कल्पना कीजिए, अपने मन के मीत के सपने भी संजोइये, पर सपनों के राजकुमार की उस एक छवि को मन मंदिर में स्थापित करना ठीक नहीं। योग्य वर पाते ही विवाह की स्वीकृति देने में ही आपका हित है।

—मनोरमा प्रतिनिधि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

" बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती... "

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर,जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं,अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है. इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का तो बस नहीं चलता कि इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती है. क़ीमती है न!"

अब १ किलो के आकर्षक पॉलीजार में भी उपलब्ध.

क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/254 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

—सितारों से आगे का जहां—

(पृष्ठ १६ का शेष)

रहते कभी उसके कदम डगमगाये हों, भावनाओं में कभी ज्वार आया हो, पर माता-पिता के साये के तिरोहित होते ही उसकी छाती में एक विकराल जलजले ने जन्म लिया। उतना बड़ा तूफान और उसे पता ही न चला, कि वह तूफान उतना उत्पाती था। दरअसल उस ज़लज़ले का जन्मदाता जो युवक था, वह एकाएक ही उसकी जिन्दगी में आया था, शायद उसे भी चेत नहीं था, कि अचानक उसके कदम किस सुकान्त, एकान्त बागीची के द्वार खोल बैठे हैं। मदमस्त कर डालने वाले पवन और चोये-सी घास के स्पर्श ने जब उसे गुदगुदाया, तभी उसे बोध हुआ, उसे और उसको भी, फिर तो दोनों ओर से जो ज्वार उठा, उसने सब किनारों को तोड़ कर डाल दिया। दोनों एक-दूसरे के पर्याय और एक-दूसरे के अर्थ बनते चले—अपनी सीमाएं और सीमाओं के बन्धन दोनों सब भूल गये, चेत आया था बहुत देर बाद, जब लमहा-लमहा रस प्रदाता मनोज के अचानक एक दिन दूर जाने का बानक बन गया।

"स्वर्ण, मैं तुम्हें छोड़ कर जा तो रहा हूं, पर यहां से मात्र मेरी देह जायेगी, देह में अन्तिम चेतना-बिन्दु रहने तक मेरा मन तुम्हारे पास ही रहेगा।"

स्वर्ण के पास जवाब के लिए शब्द नहीं थे, उसकी माणिक सरीखी आंखें मोती ढालती रही थीं।

"यों इन मोतियों को मत ढालो स्वर्ण, इन्हें तुम मेरे इस रूमाल में समा दो। इस रूमाल को मैं हमेशा अपने पास इसी तरह रखे रहूंगा।"

मनोज की बात पर स्वर्ण और जोर से फूट पड़ी थी, "मुझे अपने साथ ले चलो मनोज, मेरी इस मटियाली देह को इधर क्यों छोड़े जा रहे हो।"

और उसी क्षण न जाने किन-किन शब्दों में किस-सिक ढंग से मनोज ने वह रहस्य खोला था, कि काश, वह उसे ले चल सका होता! उसके पैरों में तो जंजीरें न जाने कब की पड़ चुकी थीं। यह बात दूसरी है, कि 'औरत' के नाम, पहली बार उसका परिचय, स्वर्ण से ही हुआ था।

सुन कर स्वर्ण को न पश्चाताप हुआ था, न किसी तरह का दुख उपजा था। उसको तो जो निधि मिल चुकी थी, वह अनुपम थी, उसके लिए चिरस्मरणीय, उसके बाद तो जो कुछ जिसे भी मिलेगा, वह उसकी जूठन मात्र होगा।

'प्रेम' शब्द को वह आज तक पढ़ती-सुनती आयी थी, उसके अर्थ को गुनने-समझने का मौका तो मनोज के माध्यम से उसे अब मिला था। अगर मनोज उसकी जिन्दगी में न आता तो। वह सोचती रही थी...। सोचने के अलावा उसके पास अब रह भी क्या गया था। उसे विश्वास नहीं था, मनोज के बिना वह रह पायेगी। मनोज के द्वारा निर्मित उस

वह उसकी नयी उम्र थी, खता होनी स्वाभाविक थी, पर क्या वह सचमुच खता थी? स्वर्ण कभी-कभी विचारने लगती—ढेर प्रश्न, समाधान, यादें और व्यंग्य, मानो वह खुद अपनी खिल्ली उड़ा रही हो, उसे खुद आश्चर्य होता उस गुलेनारी सागर में वह किस-किस तरह डूबी थी।

बन्दीगृह में जकड़े रहने का जो आनन्द था, उससे वंचित होने का खयाल उसे कभी नहीं आया था—वह तो जन्म-जन्मान्तर तक मनोज की कैद में बनी रहना चाहती थी, उससे मुक्ति की न उसने अभिलाषा की थी, न सपना देखा था। जो भयंकर सच एकाएक उसके सामने आकर खड़ा हो गया था, वह अत्यन्त मर्मान्तक था। पर उस दर्द में से ही दवा के कल्ले फूटे थे और समय के कारवें के साथ घसिटता उसका मन धीरे-धीरे रेगिस्तान बनता चला था। सब कुछ रेत बन गया था—वे यादें, वे अनुभूतियां—उन दिनों का सबकुछ उसके मन से झिरता गया। वह अब बड़ी जो होती जा रही थी, उसके दोनों भाई-भाभी भी बेटे-बेटियां वाले बन गये थे, तो वह भी अपनी भाभियों की तरह दादी-नानी कहलाने लगी थी।

दादी-नानी! कॉलेज में अध्यापन-कार्य के बाद का समय वह तब बच्चों के लिए गुड्डे-गुड़ियां बनाने में लगती, उन्हें तरह-तरह के खेल खिलाती, चित्र बनाती, उन्हें कहानियां सुनाती। और वह सबकुछ करती, जो उन्हें पसन्द था। उसके बालों में चांदी के तार पुरने लगे, तो उसने बालों को रंगना शुरू कर दिया, हाथ-पैरों का अभी क्या बिगड़ा था वे तो अब भी वैसे ही थे—कोमल-चिकने-शरबती-सुडौल— उसकी गहरी काली चमकदार आंखों पर चश्मा चढ़ गया था। उसने हलके रंग के उम्रअनुकूल वस्त्र पहनने शुरू कर दिये थे, कभी-कभार पुरानी बातें उछाला लेतीं, तो वह मन ही मन हंसती-वह भी क्या उम्र थी, कि वह उत्स उसे उस बुरी तरह घेर बैठा था। तो बिहारी का वह पद क्या सही ही है, कि "किसै न औगुन जग करे नै वै चढ़ती बेर।"

वह उसकी नयी उम्र थी, खता होनी स्वाभाविक थी, पर क्या वह सचमुच खता थी? स्वर्ण कभी-कभी विचारने लगती—ढेर प्रश्न, समाधान, यादें और व्यंग्य, मानो वह खुद अपनी खिल्ली उड़ा रही हो, उसे खुद आश्चर्य होता उस गुलेनारी सागर में वह किस-किस तरह डूबी थी। पर अब? अब तो उसने उन सब बातों पर धूल डाल दी है, भुला दिया है उसने वह सबकुछ—वे दिन, वे बातें और 'उसे' भी। समय शायद इसी तरह मेट देता है नियति के लिखे को, मनोज उन दिनों कहां होगा, उस जगह, उस शहर को याद करने के लिये अब उसे अपनी स्मृति पर जोर डालना पड़ता है। वे यादें अब उसे एक पल को भी तो नहीं गुदगुदातीं।

अवकाश-प्राप्ति के अब उसके कुछ ही वर्ष शेष थे। छात्राओं और प्राध्यापिकाओं का जगन्नाथ पुरी जाने का कार्यक्रम बना, तो उस ग्रुप में वह भी सम्मिलित हो गई। कौन जाने आगे कभी जाने का मौका मिले न मिले, फिर जितनी सुविधाएं कॉलेज से छात्राओं के साथ जाने में उपलब्ध हो जाती हैं, उतनी अकेले जाने में भला कहां सुलभ हो पा सकती हैं—यही सब सोच कर वह उनके साथ जुड़ी थी।

पुरी का विशाल समुद्र, उसका विस्तृत जलीय तट और किनारे पर उछल-कूद मचाती, दहाड़ती आती विराट जलराशि के विशाल थपेड़े—समुद्र उसने इससे पहले देखा ही कहां था। सुबह-शाम वह समुद्र के किनारे जाकर बैठ जाती और घंटों बैठी रहती, उसकी सहेलियां दूसरी प्राध्यापिकाएं और छात्राएं उस स्थान पर अपनी नींद-पूरी कर-करके आतीं। वहीं स्वर्ण ने उस जोड़े को देखा था—नवविवाहित दम्पती मधुयामिनियों के साथ-साथ शायद दिन के आरम्भ को भी उसी रसमय ढंग से मनाना चाहते थे—विशाल रेतीले किनारे के एक टीले पर बैठी वह उनकी किलोलों को देखा करती, कभी वे पानी में घुस कर हाथ थाम कर पानी में दूऽऽर निकल जाते, किनारे पर बैठी स्वर्ण डर जाती, कहीं पानी की वृहद् अजगर सरीखी जलराशि उनके ऊपर होकर न गुजर जाये, वह चीखने-चीखने को हो आती, पर शायद वे दोनों ही तैरना जानते थे। बिकनी पहने वह तन्वंगी और स्विमसूट से लैस वह बलिष्ठ युवक—वे कभी तैर कर, कभी हाथ में हाथ डाल कर यों ही चलते हुए बाहर आ जाते, गीली रेत पर आकर दोनों धम्म से बैठ जाते। पानी दौड़ता हुआ उन्हें भिगो कर दुबारा आकर भिगोने के लिये फिर-फिर लौटता रहता, गीली रेत पर या कभी बाहर निकल कर किसी टीले से टिक कर वे कभी नारियल पीने लगते, कभी मूड़ी या भेल की पूड़ी लेकर एक-दूसरे के पीछे दौड़ लगाते, कितनी ही बार वे खिलखिल कर हंसते, पानी से खेलने की ही तरह कभी वे एक-दूसरे पर बालू फेंकते—स्वर्ण उनके एक-एक कृत्य को निहारती और वे दोनों जान ही न पाते, कि सामने बैठी दूऽऽर एक आंख उनके इन खेल-खिलवाड़ों और धूमा-मस्ती पर जां-निसार कर रही है।

स्वर्ण के दिमाग में अचानक एक झनझनाहट हुई थी और उसका दिल उसे खींच कर मनोज के पास ले गया था। मनोज के साथ बीते वे दिन और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घटनाओं की रील को, जो इतने दिनों कहीं दूर जाकर गुम्म हुई पड़ी थी, उसे जैसे कोई फिर से खोल बैठा हो। मनोज ने उस दम्पती के समान उसे कब-कब छुआ था? मात्र छुअन नहीं थी वह, उसने उसे अपने में पूरी तरह समा लिया था।

उस दिन वे दोनों घूमते हुए दूर निकल गये थे, शाम गहराती चली आ रही थी और वे दोनों आगे और आगे बढ़ते चले जा रहे थे, न मनोज को उस बढ़ते हुए अंधेरे का खौफ था और उसे तो मनोज के होने पर डर लगने का प्रश्न ही नहीं था। चांदनी रात का अंधेरा यों भी अंधेरा कहां होता है। दोनों एक पेड़ के नीचे बैठ गये थे—घना छतनारी पेड़ और शाखा—प्रशाखाओं के बीच से झांकती-झूलती रुपहली चांदनी—स्वर्ण के घुटने को झुका कर मनोज उस पर सिर रख कर लेट गया था, लेटा रहा था, तभी स्वर्ण को चेत आया था, कि उन दिनों पेइंग गेस्ट के रूप में वह जिस घर में रह रही है, उस घर की मालकिन देर हो जाने पर प्रश्नों की झड़ी लगा देगी, वह आतंकित हो उठी थी और तब वे दोनों दो मासूम बच्चों की तरह सटपटा कर एक-दूसरे के आगे-पीछे भागते मुख्य सड़क पर आ पहुंचे थे। दोनों ने साथ-साथ कितनी यात्राएं की थीं, किस-किस तरह सुख-दुख भोगे थे, उन दिनों की यादें उस दिन कितनी कटीली हो उठी थीं—समुद्र-किनारे से लौट कर आने पर वह अनमनी हो उठी थी, साथ की टीचर्स ने पूछा, "क्या हुआ आपको स्वर्णजी?"

"कुछ नहीं हुआ, बस समुद्र के किनारे ने बांध लिया है मुझे। यहां से लौटने का दुख ही साल रहा है मन को।" स्वर्ण के स्वर में एक कसक-सी थी।

"भला यह भी कोई बात हुई, अगले साल हम लोग इससे भी अच्छे ट्रिप पर जा सकते हैं।"

"हो सकता है।" स्वर्ण के चेहरे पर कोई विशेष खुशी नहीं थी।

"बच्चे जैसा मन है स्वर्णजी का।" दूसरी ओर से एक नयी टिप्पणी।

"उससे भी बदतर।" अपने पर खुद टिप्पणी करती हुई स्वर्ण इस बार खिलखिला उठी थी, आखिर अपने मन का दर्द वह किसको दिखाना चाह रही है? है किसी में सामर्थ्य उसे पीड़ामुक्त करने की?" वह देखती रही थी कुछ देर, और लोग भूल गये, कि थोड़ी देर पहले स्वर्ण नाम की वह प्रौढ़ा किस कदर भावुक हो उठी थी।

आधी रात तक मनोज स्वर्ण को हंसाता-रुलाता उसके साथ रहा था। बीच-बीच में वह चौंक-चौंक उठती, उसे लगता, वह अब भी उतनी ही कच्ची उम्र की नादान बच्ची है, छोटी, नटखट, सपने संजोये रखने वाली...। सोच उसे दिन में भी दूर बहुत दूर ले जाता, कालिज से लौटती, तो सोचती, क्या सचमुच एक औरत इस उम्र में वैसी बातें सोच सकती है? यह बात वह किससे जाकर पूछे?

उसकी पड़ोस की रम्मो चाची तो अभी छियालीस-सैंतालीस बरस की ही हैं, उन्हें तो रात-दिन उनकी बीमारियां ही चैन नहीं लेने देतीं। उन्होंने उसे खुद से ही कई बार बताया था, कि इस उम्र में औरत को अपनी बीमारियों के अलावा कुछ नहीं सूझता। स्वर्ण स्वयं उन्हें देखती है, कभी उनकी कमर में दर्द होता रहता है, कभी उनकी पिंडलियां चटकने लगती हैं, कभी खांसी बढ़ जाती है, तो कभी उनकी सांस फूलने लगती है, तो मन को संयमित रखने के लिए क्या उसे भी अब बीमारियां पालनी होंगी? पर अपनी इतनी लम्बी उम्र में क्या वह बिलकुल हट्टी कट्टी ही है? कुछ तो उसको भी होगा ही। पर मनोज?

आता होगा कभी मनोज को उसका ध्यान? अपने शहर में, अपने घर लौट कर भी मनोज के बारे में उसके सोचने का क्रम टूटने पर ही नहीं आ रहा था, कहां याद होगी उसे कि उसके जीवन में कोई स्वर्ण थी कभी? उस तरह का ध्यान न आना ही तो उसके लिये स्वाभाविक है, पत्नी बच्चे और जीवन की दूसरी समस्याएं उसके सोचने के लिए क्या कम बातें हैं? बीते हुए दिनों की फालतू बातें...।

मनोज ने उसे कितने खत लिखे थे उन दिनों, एक बार मनोज की बदली रामनगर से हट कर लखनऊ हो गई थी, तो उसके पत्रों की राह वह कितनी बेकली से तकती थी। एक-एक पत्र को वह कैसे-कैसे, कितने जतन से, उन्हें सबकी आंखों से छिपा कर, सहेज कर रखती जाती थी। आज वे सब पत्र कहां हैं? अगर आज मनोज को वह नये सिरे से फिर एक पत्र लिखे तो? और स्वर्ण उसी समय कागज़-कलम लेकर बैठ गयी, लम्बे-लम्बे दो पन्ने अपने जोम में उसने तुरत फुरत लिख डाले। उत्तर की अपेक्षा उसने नहीं की थी, पर उत्तर उसे मिला था, पहले पत्रों की ही तरह संक्षिप्त, किन्तु गम्भीर और रससिक्त।

...तुमने उधर आने के लिये लिखा है। मैं खुद तुम्हारे बारे में कब-कब सोचता रहा हूं। यों फिलहाल उधर आने का प्रसंग तो नहीं है, पर फिर भी मैं चाहता हूं और तदर्थ प्रयत्न भी करूंगा ही। तुम लिखो तो मैं वैसे ही आ जाऊं?

पढ़ कर स्वर्ण भाव-विभोर हो उठी थी—हम दोनों का प्रेम सच्चा ही रहा होगा, जो उसे अब भी मेरी दरकार है। मेरे पास आने के लिये वह पहले की ही तरह बेकल है, लगता है, वह राई-रत्ती नहीं बदला है और वह? वह भी तो नहीं बदली है, न ऊपर से न भीतर से, वही हाथ-पैर, वही मन, वही सोच, बेताबी और कुलन...। शक्ल भी शायद वही हो—भोली, उम्रचोर और कमसिन...। वह भी शायद वैसा ही हो, स्वस्थ, पुष्ट, दमकती आंखों वाला सलोना, स्नेहिल। और ना भी हो, तो क्या मन तो उसका अब भी वही है, लगता है, भावुक भी उतना ही है। पर मैं लिखूं तो वह आये, ऐसा उसने क्यों पूछा? वह आ क्यों नहीं जाता? खैर मैं तो अब लिखूंगी, कि मेरे इस पत्र को पाते ही वह तुरन्त आ जाये, किसी दूसरे पत्र या फोन का इन्तज़ार न करे। मैं बेताबी से उसकी प्रतीक्षा कर रही हूं। जैसी हालत मेरी हो रही है, उसमें मान बनाये रखना क्या जरूरी है? मान का तोड़ना ही जरूरी है, बल्कि...और कागज़ पर कलम की नोक से पहला अक्षर बनाने के लिये वह झुकी ही थी, कि तभी दरवाजे की घंटी बजी। छुट्टी के दिन भी यह कौन? यहां तो वैसे ही कौन आता है। स्वर्ण ने 'ठहरो' कह कर दरवाजा खोल दिया, सामने दो लड़कियां खड़ी थीं, ओठों पर मुस्कान की एक हलकी-सी रेखा बनाती हुई।

स्वर्ण ने लड़कियों को पहचानने की दृष्टि से देखा।

"आपकी बहू घर में है?" उनमें से एक लड़की पूछ रही थी।

"नहीं।"

"बेटी, बेटी भी नहीं है क्या?"

"नहीं, बेटी—बहू कोई नहीं है।"

दूसरी लड़की ने रहस्यात्मक फुसफुसाते स्वर में थोड़ा झुक कर कहा, "हम सैनिटरी नैपकीन लाये थे, पर अब तो...।"

मानो वे किसी बड़े नुकसान की लपेट में आ गयी हों, ऐसी नज़र डालती हुई और काश तुम्हीं खरीद सकती हमारी चीज, जैसी दीन दृष्टि से ताकती हुई वे लौट गयी थीं।

स्वर्ण एकाएक कुछ नहीं समझी थी, वह तो अपने ही 'सोच' के सुख-सागर में खोई हुई थी, समझी तो धक्क रह गयी— उन्होंने उसकी शक्ल देख कर ही पहचान लिया, कि अब वह उस बन्धन से मुक्त हो चुकी है। जो रास्ता नारीत्व की ओर ले जाता है, वह उसके लिये कब का बन्द हो चुका है—अपनी वह स्थिति उसके मन से उतर ही चुकी थी और शायद मनोज के भी न!

एकाएक घटित दुर्घटना जैसे व्यक्ति को समुद्र के गहरे तल में डुबो कर फिर सतह पर ले आती है, वैसे ही दो पल को हताशा के गहनतम गर्त में पटखनी खाकर स्वर्ण भी चेतना की सतह पर लौटी थी—क्या हुआ अगर उसका 'वह' मर चुका है, उसके अलावा भी तो बहुत कुछ हो सकता है, जो उन्हें जोड़े रख सके, वह उस 'बहुत कुछ' को ही पाते रहने का प्रयत्न करेगी, उस आत्मिक सुख के स्रोत को कभी नहीं सूखने देगी और स्वर्ण एक नयी तरह के आनन्द-समुद्र में फिर से डूबने-उतराने लगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिए सतत उपस्थित रहते हैं। प्यार करने वाला जब अपने प्रेमी या प्रेमिका को शारीरिक तौर पर नहीं प्राप्त कर पाता तो प्रेम में एक अद्भुत रहस्यात्मकता एक अकथ लालित्य, एक रमणीय औदात्य आ जाता है। घनानंद इसी तरह के प्रेमी थे। वे मुहम्मद शाह रंगीले के दरबार में रहकर कवित्त और सवैये रचा करते थे। सुजान इसी दरबार की नर्तकी थी। घनानंद सुजान के प्रेम में सराबोर थे। कुछ और उनको सूझता ही नहीं था। एक बार मुहम्मद शाह ने घनानंद से कविता सुनाने के लिए कहा। प्यार की गलियों में भूले घनानंद को राज-व्यवहार भी भूल गया। कविता सुनाते हुए घनानंद ने पीठ बादशाह की ओर कर ली और चेहरा सुजान की ओर। मुहम्मद शाह नाराज हो गया। उसने घनानंद को दरबार छोड़ देने का हुक्म दिया। घनानंद ने सुजान से भी साथ चलने को कहा। लेकिन सुजान महलों का वैभव छोड़कर दर-दर की ठोकरें खाने के लिए तैयार नहीं हुई। घनानंद ने शहर छोड़ा, सुजान भी छूट गयी लेकिन घनानंद के हृदय से सुजान नहीं निकली। उसके बाद तो घनानंद का सारा काव्य सुजान के इर्द-गिर्द ही घूमता रहा।

प्यार में समर्पण और त्याग की कितनी ही कथाएं हैं। शीरीं-फरहाद, लैला मंजनूं, नल-दमयंती, रोमियो-जूलियट, उदायिन-वासवदत्ता की प्रेम-कथाएं आज भी सांस रोककर कही और सुनी जाती हैं क्योंकि इन प्रेमियों ने प्यार के लिए कष्ट सहा है, बाधाएं पार की हैं, जमाने के ताने सहे हैं, कुर्बानियां दी हैं, लहूलुहान हुए हैं। पद्मावती के लिए रत्नसेन जोगी हुए, समुद्र पार किया, सिंहल देश पहुंचे। दिल्ली नरेश पृथ्वी राज अपने शत्रु की बेटी के प्रेम में पड़ गये और जब कोई और रास्ता न दिखा तो पृथ्वी राज ने संयोगिता का अपहरण कर लिया। किंवदंतियों और लोककथाओं में सुरक्षित ये कहानियां स्त्री और पुरुष के बीच पारस्परिकता, समर्पण और रोमांस की तीव्रता को व्यक्त करती हैं।

प्यार एक रंगीन खेल है। इसके अपने नियम हैं और अपने समीकरण। इस खेल में अप्राप्य को पाने की चेष्टा का अपना अलग आकर्षण है, अपना रोमांस है। मोहिनी पेशे से डॉक्टर है। मेडिकल कॉलेज में पढ़ते वक्त ही मोहिनी का अपने ही सहपाठी डॉक्टर शैवाल से प्यार हो गया। दोनों एक दूसरे को बेहद चाहते थे। लेकिन उनके माता-पिता इस रिश्ते के विरुद्ध थे। कारण था : उनका भिन्न जातियों का होना। सालों बीत गये हैं। वे अब भी अविवाहित हैं। उनके बीच एक रोमानी रिश्ता आज भी चल रहा है। अब भी उनके मन में एक दूसरे के लिए अथाह प्यार है। शायद वे विवाह कर लेते, एक दूसरे को पा लेते तो प्यार की जो तीव्रता आज है, विवाह के बाद नहीं रहती।

प्रेम की अपनी अनिश्चितताएं

कब, किसका, किससे प्यार हो जायेगा कुछ नहीं कहा जा सकता। कई बार प्रेम की तलाश में विवाहित लोग भी विवाहित जीवन की लक्ष्मण रेखाएं लांघ जाते हैं। दरअसल, कई विवाहित शादी होने के बाद पाते हैं कि एक ढर्रे पर चलते हुए वैवाहिक जीवन ने अपने आरम्भिक दिनों के उत्साह, उछाल और रोमांस को खो दिया है। वह रंगहीन और स्वादहीन जान पड़ता है। विवाह के अपने तनाव और दबाव भी हो सकते हैं। इन स्थितियों में कुछ विवाहित स्त्री-पुरुष भी विवाह की सीमा से परे जाकर किसी हमखयाल की तलाश शुरू कर देते हैं। यह तलाश होती है प्यार के सतरंगे इन्द्रधनुष की, तीव्र देह-गंध की। गुपचुप तरीके से चलने वाले इन सम्बन्धों को सामाजिक स्वीकृति नहीं दी जाती। बहुत साहसी लोग भी इन रिश्तों को भूमिगत स्तर पर ही निभाते हैं। परपुरुष और परनारी का आकर्षण बेहद ऐंद्रजालिक और मोहक होता है। अप्रतिरोध्य होता है वह खिंचाव। इस रिश्ते में एक सम्मोहन तो होता है किन्तु इस तरह के सम्बन्ध प्रायः परिवारों में तनाव और टूटन की वजह बनते हैं। वे प्रायः घातक और दुर्दान्त स्थितियों का कारण बन जाते हैं। डा० अंतिमा ठाकुर डिग्री कॉलेज में अर्थशास्त्र विभाग में लेक्चरर हैं। कॉलेज में नियुक्ति के बाद उनका परिचय विभाग के ही डा० सुरेन्द्र चौधरी से हुआ। यह शुरूआती परिचय बाद में पारस्परिक आकर्षक और फिर प्यार में बदल गया। अंतिमा और सुरेन्द्र चौधरी दोनों विवाहित हैं। दोनों के रिश्तों को लेकर विभाग में निरंतर चर्चा-कुचर्चा होती रहती है। उनका पारिवारिक जीवन निरंतर तनाव-पूर्ण रहा है। विवाह के बाहर प्यार की तलाश प्रायः डरावने अनुभवों को जन्म देती है।

प्यार और सेक्स

प्रेम और सेक्स एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। लेकिन न तो प्रेम सेक्स है और न ही सेक्स प्रेम। दोनों एक दूसरे के सम्पूरक जरूर हैं। जैसे भूख लगती है, सेक्स भी वैसी ही एक नैसर्गिक इच्छा है। यहां यह संकेत करना अप्रासंगिक न होगा कि सेक्स की इच्छा न तो कोई अपराध है, न ही दबाने-छिपाने की चीज। सच तो यह है कि दबी हुई सेक्स इच्छाएं विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों, कुण्ठाओं, विकृतियों और मानसिक असंतुलन को जन्म दे देती हैं। एक शरीर को दूसरे शरीर की पुकार का नाम है सेक्स जबकि एक मन को दूसरे मन की पुकार का पर्याय है प्रेम। प्यार भावात्मक आसक्ति का नाम है, साथ रहने की भावमय इच्छा है, एक दूसरे के लिए सब कुछ करने का जज्बा है। सेक्स प्रेम की अभिव्यक्ति जरूर है लेकिन वह केवल आंशिक अभिव्यक्ति है, सम्पूर्ण नहीं। आदर्श स्थिति यह है कि प्रेम और सेक्स को समन्वित किया जाय। ऐसा न होने पर प्रेम की तलाश एक जगह की जाती है जबकि शारीरिक इच्छाओं को पूरा करने के लिए दूसरे रास्ते तलाश किये जाते हैं। प्रेम और सेक्स के बीच यह फांक पति-पत्नी सम्बन्धों में डरावनी दरारें डाल सकती है। इसीलिए प्रेम और सेक्स के मामले में पत्नी के सम्बन्धों में सही तालमेल होना जरूरी है। इस तरह का सम्बन्ध विवाह को सुरक्षा प्रदान करता है और उसे पुख्ता भूमि पर प्रतिष्ठित करता है। चूंकि सेक्स के दौरान संवाद और प्यार का भी विनियम होता है इसलिए बहुत सारी गलतफहमियां और रिश्तों के अम्ल-तेजाब की तल्खी को वहां दूर किया जा सकता है। इस सत्य को सैकड़ों साल पहले काम-सूत्र के रचयिता वात्स्यायन ने जाना था। शरीर का सुख-रहस्य शरीर में कहां-कहां छिपा है और किस तरह वह पुरुष-स्त्री के बीच मानसिक तादात्म्य का स्त्रोत बन सकता है इसकी बेहद स्पंदित करने वाली समझदारी वात्स्यायन को थी।

गृहस्थ प्रेम में भी सम्भव है रोमांस

रोमांस की तलाश रोजमर्रा की जिन्दगी में भी की जा सकती है। पति अपनी पत्नी से यह कहकर कि 'तुम सचमुच अनूठी हो', पत्नी को महकते फूलों की झूमती डाल बना सकता है। 'आप सचमुच बहुत अच्छे हैं' इस तरह के वाक्य पतियों से कहकर पत्नियां रोमांस को वैवाहिक जीवन में फिर से जीवित कर सकती हैं। पति पत्नी के बीच बेहद सामीप्य के बावजूद पर्दादारी या रहस्यात्मकता होनी जरूरी होती है। पत्नियों का कम बोलना, मंदहास और तिर्यक चितवन—दाम्पत्य जीवन के बंधे रूटीन में भी एक रहस्यमय भाव-लोक की रचना कर सकते हैं।

प्रेम एक जादुई एहसास है, एक मधुमय अनुभूति है। शरीर में गूंजता अनहद नाद है। प्यार जिन्दगी का हरापन है, नसों में खिलता वसंत है। तितली के पंखों की तरह मुलायम होता है प्यार जो फीके होते जीवन को रंगीन बना देता है।

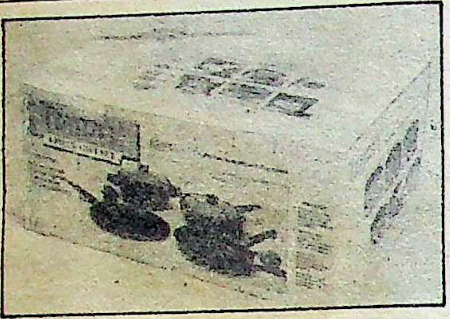
—अन्विति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

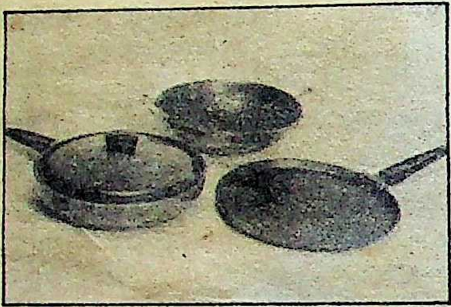
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनोरमा-तृप्ति व्यंजन प्रतियोगिता नं०-१

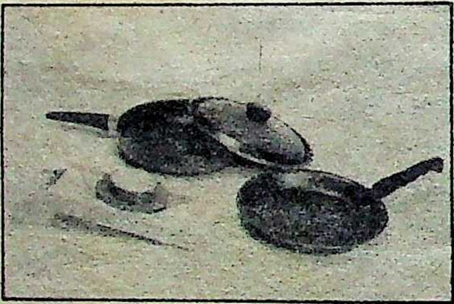
विषय : ठण्डे-मीठे व्यंजन (ठण्डे पेयों व शेक्स की विधियां न भेजें)



प्रथम पुरस्कार
तृप्ति का ८०० रु० कीमत की गिफ्ट सेट



द्वितीय पुरस्कार
तृप्ति के ६२६ रु० कीमत के अ०-फ्राई पैन (रूबी) ब०-तवा (रूबी) स०-कड़ाही



तृतीय पुरस्कार
तृप्ति के ४८० रु० कीमत के अ० -फ्राई पैन (रूबी) ब०-फास्ट पैन (रूबी) स०-सुपर स्लाइसर

प्रतियोगिता के आवश्यक नियम

१. व्यंजन विधि का नाम नीचे दिये गये कूपन में लिखकर कूपन को व्यंजन विधि के साथ संलग्न करें, अन्यथा व्यंजन विधि प्रतियोगिता में शामिल नहीं होगी।

२. अस्वीकृत व्यंजन विधियां वापस नहीं भेजी जाएंगी। पुरस्कार न मिलने वाली उपयोगी व्यंजन विधियों को सपारिश्रमिक छापने का मनोरमा को पूरा अधिकार होगा।

३. पुरस्कृत विधियों पर 'मनोरमा' का सर्वाधिकार होगा, जिनका प्रयोग 'तृप्ति इंटरप्राइज' द्वारा किया जा सकता है।

४. निर्णायक मंडल के निर्णय को ही अंतिम निर्णय माना जाएगा और उसके संबंध में कोई पत्र व्यवहार नहीं होगा।

५. 'मनोरमा' तथा 'तृप्ति इंटरप्राइज' के कर्मचारी व उनके संबंधी इस प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकते हैं।

६. रचना मित्र प्रकाशन प्रा०लि० २८१ मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३ के पते पर साधारण-डाक से भेजे, रजि० डाक से नहीं। रचना के अंत में अपना पता जरूर लिखें। लिफाफे पर 'मनोरमा-तृप्ति व्यंजन प्रतियोगिता-१' जरूर लिखें।

प्रविष्टियां प्राप्त होने की अंतिम तिथि ३१ मई '८६ है। परिणाम जुलाई '८६ द्वितीय अंक में घोषित किया जाएगा।

मनोरमा-तृप्ति व्यंजन प्रतियोगिता—१

प्रेषिका का नाम..
विषय का नाम..
पाठिका की गारण्टी : प्रेषित विधि मेरी अपनी मौलिक रचना है और कहीं प्रकाशित-प्रसारित नहीं हुई है।
हस्ताक्षर

क्यों करते हैं बच्चे गलतियां ?

मयंक, श्रेया, प्रिया और सुबोध बगीचे में खेल रहे थे। बगीचे में इधर-उधर फुदकती गिलहरियों को पत्थर मारने में चारों को बड़ा ही मजा आ रहा था। ऐसा करने से उनके मम्मी-पापा ने कई बार उन्हें डांटा था, पर इन बच्चों का खेल नहीं रुका। जैसे ही कोई गिलहरी दिखती, बच्चे झट उस पर निशाना साधते। अचानक श्रेया के हाथ से फेंका एक नुकीला पत्थर एक नन्ही सी गिलहरी को लगा। गिलहरी वहीं लहूलुहान हो गिर पड़ी। गिलहरी को लहू-लुहान देख चारों बच्चों के काटों तो खून नहीं। श्रेया की तो जैसे जान ही निकल गई। एकदम से सब स्तब्ध हो गये। कुछ देर चुपचाप रह चारों गिलहरी के पास गये। थोड़ी ही देर में नन्ही सी गिलहरी मर गई। सब बच्चे के मन में अपराध-बोध की भावना समा गई। लेकिन कुछ ही देर बाद मयंक ने खुद ही सफाई देनी शुरू की, "ये गिलहरियां बगीचे का नुकसान भी काफी करती हैं। अच्छा हुआ, एक तो मरी।" मयंक से बल पाकर श्रेया भी पीछे न रही, "हां, ठीक कहा तुमने। हम लोगों ने एक गिलहरी कम कर दी।" इस प्रकार अपनी गलती को सही सिद्ध करने का सबने सबूत दिया। लेकिन चारों के चेहरे फक थे। क्योंकि मन ही मन वे समझ गये थे कि उनका खेल खतरनाक है। आगे से सबने मन ही मन निश्चय कर लिया कि अब यह खेल हमेशा के लिये बंद।

वास्तव में इन चारों के समान ही बड़ों से भी जब कोई गलती हो जाती है, तो मन को तसल्ली देने के लिये उसमें भी कुछ न कुछ अच्छाई ढूंढ ही निकालते हैं। लेकिन साथ ही यह बात भी सच है कि एक बार जब बात समझ में आ जाती है कि हमने गलत काम किया है, हमें ऐसा नहीं करना चाहिये, तो आगे भविष्य में कभी भी उस गलत काम को दुबारा न करने का संकल्प कर लेते हैं।

जैसे ऊपर की घटना में बच्चों के माता-पिता कितनी ही बार उन्हें डांट चुके थे कि गिलहरियों को पत्थर से नहीं मारना चाहिए। जब मम्मी-पापा सामने होते, तो बच्चे पत्थर नहीं मारते थे, पर उनके पीछे गिलहरियों को पत्थर मारने से नहीं चूकते थे। बच्चों का खेल चलता ही रहा। आखिर जब पत्थर से एक नन्ही गिलहरी को चोट लगी और वो मर गई, तब बच्चों को अपनी गलती का अहसास हुआ। उनकी समझ में यह बात आ गई कि ऐसे बुरे खेल कभी नहीं खेलने चाहिये।

इसलिये बच्चों को किसी भी बुरे काम को करने से मना करें, तो उन्हें कारण भी बतायें कि आप उसे क्यों रोक रही हैं? उस काम के करने या न करने में क्या अच्छाई-बुराई है। आपने यदि बच्चे को डांट दिया और कारण नहीं बताया, तो बच्चा समझ नहीं पायेगा कि आप क्यों मना कर रही हैं? बच्चे की किसी भी बुरी आदत जैसे झूठ बोलना, चोरी करना, दूसरों को तंग करना, पढ़ाई से जी चुराना आदि को तभी दूर किया जा सकता है, जब बच्चा स्वयं समझ जाये कि उसमें उसका ही नुकसान है।

जयंत का मन पढ़ने में बिल्कुल भी नहीं लगता था। उसके मम्मी-पापा उसे न पढ़ने की वजह से डांटते भी थे। कभी-कभी तो वो मार भी खा जाता। इसी मार-डांट के ही भय से वह जबर्दस्ती पढ़ने बैठ जाता। लेकिन मन नहीं लग पाता। सामने किताबें खोलता जरूर, पर उसका दिमाग किताब में कम इधर-उधर की

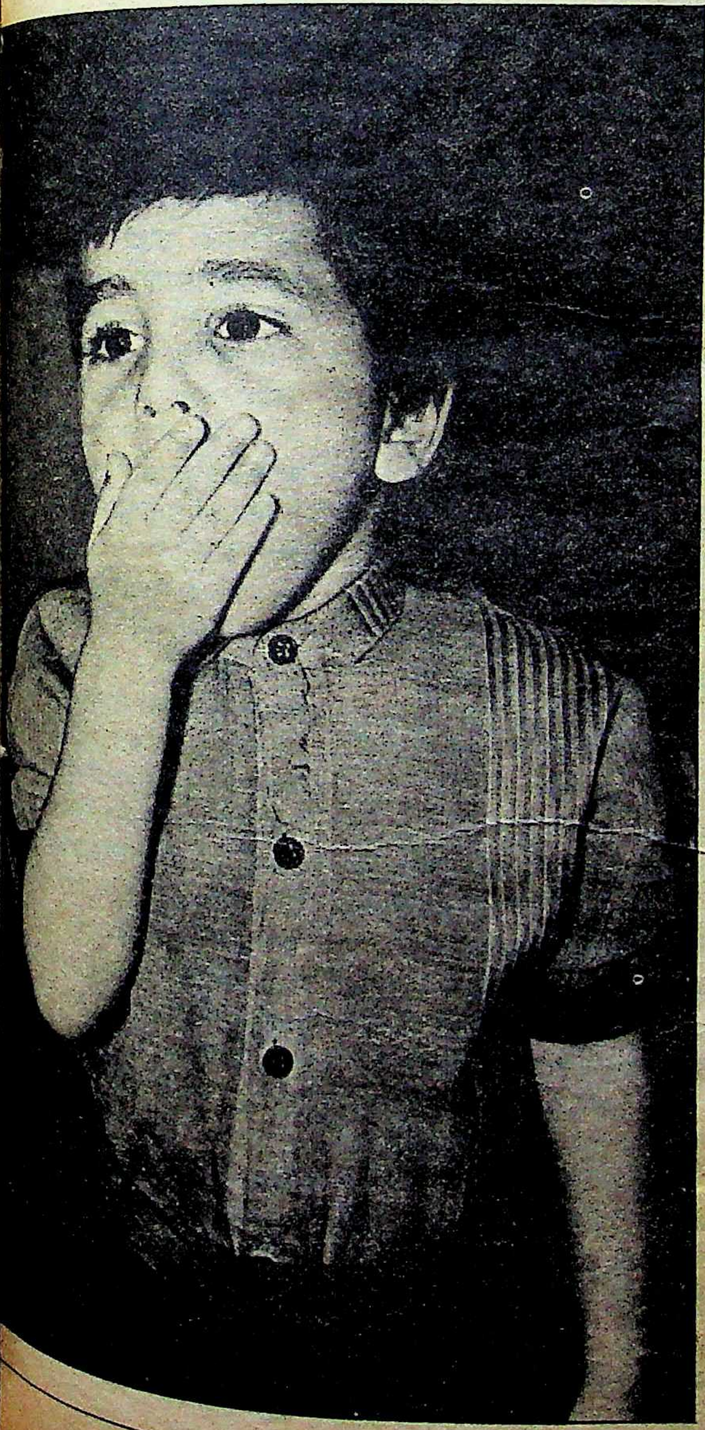
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बातें सोचने में अधिक लगता। इस प्रकार से पढ़ने का सबसे प्रबल कारण था, पढ़ाई के प्रति अरुचि और दूसरा समझ की कमी कि पढ़ाई न करने में वह फेल हो जायेगा। मम्मी-पापा डांटकर पढ़ने जरूर बिठाते, पर यह कभी न समझाते कि पढ़ोगे तो तुम्हारी ही जिंदगी बनेगी। जयंत के बाकी भाई-बहन नियम से पढ़ते। जब रिजल्ट निकला तो सब भाई-बहन पास हो गये, केवल जयंत ही फेल हो गया। स्कूल से घर लौटते समय बाकी बच्चे खुश थे, पर जयंत का चेहरा उदास था। मार के डर से वह सहमा हुआ भी था। जयंत की मां ने उसे पास बुलाया, "साल भर तुम्हारे पीछे लगे रहते थे कि पढ़ाई करो, पर तुमने कभी कहना नहीं माना। तुमने पढ़ाई की होती, तो आज तुम भी पास होकर लौटते।" पढ़ाई से जी चुराने का नतीजा जयंत को मिल गया था, उसकी समझ में यह बात भी आ गई थी कि ऐसे ही वह पढ़ने से कतराता रहा, तो कभी पास नहीं हो पायेगा। उसने पढ़ाई में मन लगाने का निश्चय कर लिया।

जब तक बच्चे की समझ में यह बात नहीं आयेगी कि क्या बुरा है क्या अच्छा? वह गलती बार-बार करेगा। इसलिये बुरी आदतों को दूर करने के लिये सबसे जरूरी है कि बच्चे को उस विषयों में अच्छी तरह समझा दिया जाये। जैसे बच्चा फूल तोड़ता है। आपने उसे डांट दिया, "फूल मत तोड़ा करो।" तो आपके सामने तो वह फूल कभी नहीं तोड़ेगा, क्योंकि वह जानता है कि फूल तोड़ेगा तो आप उसे मारेंगी, डांटेंगी। पर आपकी अनुपस्थिति में मौका पाते ही वह अपने मन की करने से चुकेगा नहीं और फूल जरूर तोड़ेगा। इसका कारण यह है कि वह फूल इसलिये नहीं तोड़ता है कि आपने मना किया है। उसकी बुद्धि में यह बात नहीं रहती कि फूल-पौधे पर ही अच्छा लगता है। इसलिये बच्चे को फूल तोड़ने से मना करते समय यह भी समझाना चाहिये कि बगीचे में फूल खिले रहेंगे तो घर भी सुंदर दिखेगा। तोड़ने से तो फूल कुछ ही देर में मुरझा जायेगा, लेकिन पौधे में लगा रहा तो तीन-चार दिन तक लगा रहेगा। बच्चे की समझ में यह बात आ गई, तो वह कभी फूल नहीं तोड़ेगा, साथ ही अन्य बच्चों को भी फूल तोड़ने से रोकेगा। बच्चा कोई गलत काम करता है, तो आवेश में आकर उसे मारें या डांटें नहीं। इससे बच्चा विद्रोही स्वभाव का हो सकता है तथा उसकी बुरी प्रवृत्ति सही दिशा लेने के बदले और भी बुरी बन सकती है। इसलिये बेहतर तो यही है कि कारण जानने का प्रयास करें कि बच्चा गलत काम क्यों करता है। सोमू स्कूल जाने के नाम से कतराता था। उसे जबर्दस्ती स्कूल भेजा जाता, तो वो स्कूल न जाकर दिन भर इधर-उधर घूमता और शाम को स्कूल से लौटने के समय लौट आता। एक दिन सोमू के पापा को उसके अध्यापक मिल गये। उन्हीं से उसके पिता को मालूम पड़ा कि सोमू तो स्कूल जाता ही नहीं। सोमू के पिता ने काफी देर तक इस समस्या पर गंभीरता से विचार किया और सोमू को बुलाकर सबसे पहले तो कारण पूछा कि वह स्कूल क्यों नहीं जाता। सोमू ने बताया कि उसकी क्लास के तीन-चार लड़के उसे परेशान करते हैं तथा मारते-पीटते हैं। सोमू के पिता ने स्कूल जाकर प्रिंसिपल से बात की तथा सोमू को भी समझाया कि यूं किसी से डर के रहना कायरता है। तुम हिम्मत से काम लो और स्कूल जाओ। पढ़ोगे-लिखोगे, तभी जिन्दगी में कुछ बन पाओगे। इसके बाद सोमू ने पुनः स्कूल जाना शुरू कर दिया। सोमू के पिता यदि कारण जानने का प्रयास नहीं करते और सीधे क्रोधित होकर उसे प्रताड़ित करते, तो सोमू कभी पढ़ नहीं पाता।

बच्चे तो बच्चे ठहरे। वे तो गलतियां करेंगे ही। पर आपकी समझदारी तो तब है, जब आप उन्हें कुछ इस तरह समझाएं कि वे आइंदा गलतियां न करें।

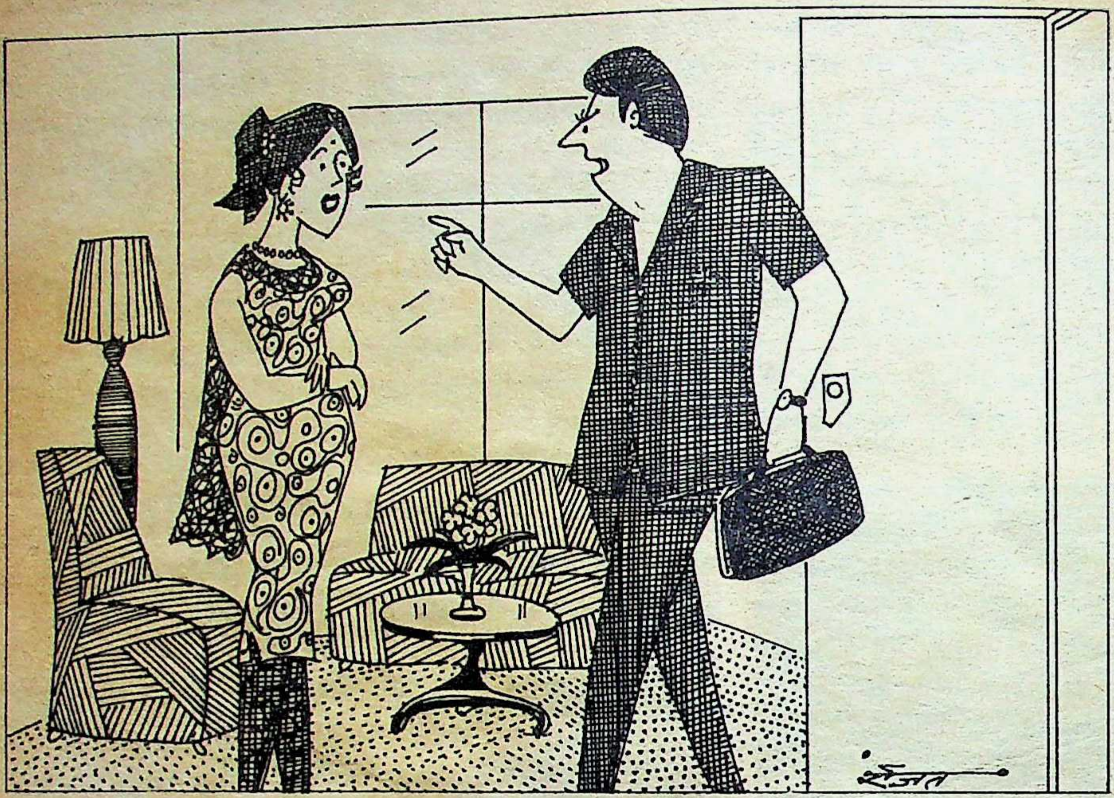


क्या सही है और क्या गलत? इसकी पहचान बच्चे के लिये बहुत ही जरूरी है। बच्चे को इस बात की जानकारी हो जाये कि कौन सा काम करने में उसका लाभ है और क्या काम करने से उसका नुकसान हो सकता है, तो वह हमेशा उचित कार्य ही करेगा। इस प्रकार समझ-बूझकर सही काम करने की तथा उचित निर्णय लेने की प्रवृत्ति आगे भविष्य में भी कई निर्णय लेने में सहायक सिद्ध होगी।

—डा० सता पाण्डे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



कथा-साहित्य में प्रेम

—संतोष खरे

एक समय वह था जब साहित्य में लोग प्रेम का ढाई अक्षर पढ़ कर पण्डित हो जाते थे, पर आज कथा-साहित्य में प्रेम की जो दुर्गति हो रही है, उसे देखकर पाठकों को बड़ा रंज होता है। कथा-साहित्य में प्रेम विषय पर किये अपने शोध के निचोड़ पेश कर रहे हैं—आपके परिचित व्यंग्यकार संतोष खरे।

इधर लेखकों के यथार्थवादी हो जाने से साहित्य में प्रेम की बड़ी दुर्गति हुई, वे भौतिकवाद के द्वन्द्व में पड़ गये। फ्रॉयड वगैरह ने प्रेम को सेक्स बतलाकर इसकी गरिमा पहले ही खत्म कर दी थी। यह सेक्स कुछ इस कदर हावी हुआ कि वह भावनात्मक स्तर से कटकर 'बायलाजिकल नेसिसिटी' जैसे शब्दों से परिभाषित किया जाने लगा।

पहले युवक-युवतियां प्रेम करते, प्रेमपत्र लिखते, लुक-छिपकर मिलते, विवाह करने में असफल रहते, तो या तो आत्महत्या करते या जीवन भर कुंठित रहते। साहित्य इन विषयों के कारण समृद्ध हुआ। वह भी क्या प्रेम था? पाठक युवक-युवतियों के प्रेम के संबंध में पढ़ते, एक मधुरता से भर जाते। प्रेमपत्रों में क्या आनंद था? यह आनंद वे भी उठाते, जो अपनी युवावस्था में प्रेमपत्र लिखते थे और वे भी जो नहीं लिखते थे। साहित्य ने उन्हें खूब अनुभूतियां दीं। लुक-छिपकर मिलने में कितना आनंद था। मिलन का हर्ष और किसी खलनायक द्वारा देख लिये जाने की धुक-धुक एक अजीब मनःस्थिति हो जाती। प्रेम का अन्त तभी होता, जब शादी हो जाती।

साहित्य का ट्रेण्ड बदला। प्रेम की प्रतिमूर्ति नारी को देह के स्तर पर लिया जाने लगा। सेनीटोरियम, यूकिलिप्टस के पेड़ जैसे प्रतीकों ने प्रेम-कथा साहित्य को कलात्मक बनाया। यह समय भी कितना रोमांटिक था। कथा-नायिका हिल स्टेशन पर अपने पति के साथ 'हनीमून' मनाने के लिए आई है, पर पहाड़ों को देखकर उसे प्रेमी की स्मृति टीस पैदा कर रही है। पति अलग एक असह्य पीड़ा से तड़पता है। यह पीड़ा नायिका की अकथनीय पीड़ा के कारण पैदा होती। उधर प्रेमी शराब में डूबा हुआ मौन पीड़ा झेल रहा है, पीड़ा की बरसात हो रही है। लेखक पाठकों को पीड़ित करते रहे और चेक भी भुनाते रहे, प्रेमिका का कजिन बनकर उसके घर में रहना कभी-कभी मित्र और प्रेमी का डबल रोल करना, उन दिनों काफी लोकप्रिय विषय थे। प्रेम को न जाने कितने रंगों में प्रस्तुत किया जाता रहा। प्रेम का इन्द्रधनुष निकलता, पाठक उसके रंगों में खोकर साहित्य में डूबे रहते। पूरी पीढ़ी प्रेम से साहित्य पढ़ती रही और प्रेम करती रही, नतीजा यह हुआ कि सरकार को परिवार नियोजन शुरू करना पड़ा।

साहित्य में कुछ और परिवर्तन हुए। प्रेम जैसी महान भावना को लेखकों ने 'भावुकता' कहा। जिस भावुकता को लेकर 'छायावादी साहित्य' का कोष भरा पड़ा है, उसे प्रगतिवाद और प्रयोगवाद ने समाप्त कर दिया। यथार्थवादियों ने कल्पना शक्ति को पछाड़ दिया। प्रेम की परिणति 'डेटिंग' में होने लगी। स्मृतियों को आर्थिक विषमताओं के सांप ने डस लिया। स्त्री पात्र भी पीछे नहीं रहीं। वे प्रेम किसी से करतीं, शादी किसी से। शादी के बाद वे पुरुष पात्रों से भी अधिक यथार्थवादी हो जातीं। पुराना प्रेमी अब उन्हें दुश्मन नजर आता। बेचारे नायक की स्थिति बड़ी खराब हो गई। शराब उसका नियमित पेय था। अतः इस विरह-वियोग को वह अभिव्यक्त तक न कर पाता कुछ ऐसी स्थिति आई कि लेखक इस देह के प्रति भी निर्मम होते गये। बेड रूम पर न जाने कितनी कथाएं लिखी गईं। अकेलापन, अजनबीपन, संत्रास वगैरह लिखे जाने लगे। कथा-साहित्य से प्रेम धीरे-धीरे लुप्त होने लगा। प्रेम संबंधी साहित्य का अभाव हो गया। प्रेम की चरम सीमा घर से भाग जाना, आत्महत्या कर लेना आदि विषय केवल समाचारपत्रों के मतलब के रह गये।

अब साहित्य में प्रेम कुछ इस तरह, रहता। कथानायक अपनी प्रेमिका के बारे में सोचता, तो उसे अपने बैंक बैलेंस की चिन्ता सताने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लगती। नायक यदि प्रेमिका से विवाह कर लेता तो 'स्वर्णिम रात्रि' में ही उसे उससे ऊब होने लगती। स्त्री पात्रों को पुरुष पात्र उसके शरीर के अंगों को पृथक करके देखने लगे। सेक्स संदर्भों में वे कभी अपने आपको रीछ देखते, कभी भेड़िया, कथा नायिका नायक को विवाह के पूर्व बदमाश समझती और विवाह के पश्चात बेवकूफ, यदि वह हॉस्टल वगैरह में रहती तो 'होमोसेक्सुअलिटी' की शिकार होती। सर्विस करती होती तो बेकार नायक को हीन भावना से पीड़ित करती। पुरुष जो वह अक्सर अपने मन के अनुरूप न पाती और कुण्ठाओं में घिरी हुई मनोवैज्ञानिक ढंग से विवश होकर सन्तान पैदा करती।

न साहित्य में नख-शिख वर्णन रहा, न भावुकता से भरे हुए वार्तालाप, नतीजा यह हुआ कि साहित्य प्रेमी किस्म के पाठकों से दूर होता गया। कहा जाता है कि साहित्य की इस कमी का लाभ कुछ तथाकथित लेखकों ने उठाया। उन्होंने शृंगार रस से पूर्ण साहित्य लिखकर पाठकों के एक विशाल वर्ग में लोकप्रियता हासिल कर ली। उसी प्रेम साहित्य पर फिल्में बनने लगीं, मानव सहज रूप से प्रेमी होता है। वह इस साहित्य को पढ़ता रहा और आधुनिक कथा साहित्य से कटता गया। साहित्य के पंडितों एवं समीक्षकों के सामने विषम परिस्थिति पैदा हुई। जिस लेखक को उन्होंने सही कहा था, वह लोकप्रिय नहीं हुआ 'पापुलर लिटरेचर इज नाट ए गुड लिटरेचर', जैसे सूत्र साधारण पाठक वर्ग की समझ में न आये, वे साहित्य में प्रेम की तलाश करते रहे।

कथा लेखकों के सामने सबसे बड़ी कठिनाई यह रही, कि समय के साथ-साथ प्रेम का रूप बदलता रहा। छायावादी युग में कथाकारों ने यह महसूस किया था कि लोगों के जीवन में केवल एक महत्वपूर्ण और आवश्यक कार्य था—प्रेम। इस प्रेम के पीछे कथा नायक राजपाट तक को प्रेम के ऊपर निछावर कर देते। प्रेमिका की एक झलक प्रेमी को पागल कर देती। वह कबूतरों के द्वारा अथवा अपने प्रिय अनुचर के माध्यम से प्रेम पत्र भेजता। उत्तर की प्रतीक्षा में खोया-खोया रहता। दूसरी गणिकाओं से दिल बहलाव करता और जब प्रेमिका का उत्तर आता, तब पता चलता कि बिना युद्ध किये प्रेमिका को प्राप्त नहीं किया जा सकता, तो वह युद्ध के नगाड़े बजवा देता। उन दिनों कथाकार कुछ ऐसी कथाएं लिखकर पाठकों में शृंगार रस का संचार करते। इतिहास गवाह है कि इस शृंगार रस के कारण पूरा-का पूरा कथा साहित्य प्रेम के समुद्र में डूबा रहा। साहित्य पढ़कर लोगों को इसकी जानकारी हुई कि प्रेम के लिये नायिका की सुन्दरता का वर्णन, और अपने पुरुषोचित सौन्दर्य का प्रदर्शन, और अपनी सम्पत्ति की सूचना इसके आवश्यक प्रारंभिक तत्व थे। यही कारण था, कि प्रेमिकायें प्रेमियों के पीछे दीवानी रहती थीं। पाठकों को वह कहानी याद होगी जिसमें एक प्रेमी अपनी प्रेमिका को छोड़कर भाग जाता है। प्रेमिका जीवन भर उसकी प्रतीक्षा करती है और अन्त में एकाकीपन को भोगती हुई मर जाती है। उसके मरने पर लोगों ने उसकी चिता स्थल पर मंदिर बनवाकर उसके प्रेम को पवित्र प्रेम कहा। यद्यपि कथा लेखक को इस बात की पूर्ण जानकारी थी, कि प्रेमी कुछ बदमाश किस्म का था, जो अपनी अन्य प्रेमिकाओं के पीछे इस बेचारी की जिन्दगी बर्बाद कर गया था, पर प्रेम की गरिमा लेखकों ने इन छोटी-मोटी बातों से खत्म नहीं होने दी तथा उसकी महानता को बचाये रखा। कई प्रेमियों ने तो अपनी प्रेमिका की याद में अपने राज्य की सारी सम्पत्ति और लाखों मजदूरों की मेहनत सिर्फ उसकी यादगार बनवाने में लगवा दी, ताकि आगे आने वाली पीढ़ियां उनके प्रेम को देखकर हमेशा प्रेम करते रहें।

आधुनिक कथा साहित्य में लेखक यह सब भूल गये। प्रेमी द्वारा प्रेमिका का नख-शिख वर्णन नहीं किया गया। प्रेमिकायें भी प्रेमी से यह अपेक्षा नहीं रखतीं, कि वे उसकी सुन्दरता का बखान करेंगे। प्रेमिका प्रेमी के हाथ से उसके लिये लाई हुई प्रेजेन्ट्स में दिलचस्पी रखती है। प्रेमी प्रेमिका में इस संभावना पर विचार करता है, कि मौका पड़ने पर प्रेमिका अपने डैडी की कितनी सम्पत्ति लेकर उसके साथ भाग सकती है।

इधर के कथा साहित्य में भावनात्मक स्तर पर भी कम क्रांतिकारी परिवर्तन नहीं हुआ, एक प्रेमिका गर्व के साथ प्रेमी से कहती है कि वह उसका २४वां प्रेमी है। प्रेमी उसमें भी अधिक गौरवान्वित है, क्योंकि वह उसकी ३६वीं प्रेमिका है। प्रेमिका शंकित होकर पूछती है कि कहीं वह शादी करने का इरादा तो नहीं रखता। प्रेमी दृढ़ विश्वास के साथ बताता है कि ऐसी गलती वह कभी नहीं करेगा। कहानियों में पाठक इन बातों को पढ़कर हर्षित होते हैं, कि पिछले प्रेमियों और बाद के प्रेमियों में कभी प्रेमिका को लेकर झगड़ा नहीं होता। प्रेमिका को लेकर युद्ध वगैरह प्राचीन साहित्य की बातें हैं। प्रतीक जैसी व्यर्थ की बातों में वह विश्वास नहीं करता। वह बेचारा कर भी नहीं सकता। साहित्य समाज का दर्पण जो होता है।

मैं सोचता हूं, कि एक समय वह था, जब साहित्य में लोग प्रेम का ढाई अक्षर पढ़कर पंडित हो जाते थे। आज यह स्थिति है कि कथासाहित्य में प्रेम की दुर्गति हो रही है। यह देखकर पाठकों को (मुझे नहीं) बड़ा रंज होता है।

मिनी मुसीबतें

यों छुड़ायी परेशान करने की आदत

जब भी मैं अपने पति के साथ टी०वी० देखने बैठती थी, मेरी दो वर्षीया बेटी आकांक्षा काफी परेशान करने लगती थी। हम लोगों ने काफी प्रयास किया कि वह चुपचाप बैठकर टी०वी० देखे, पर वह तो चीजों को लेकर उन्हें इधर-उधर फेंकती ही रहती थी। इस कारण हम लोग भी आराम से टी०वी० नहीं देख पाते थे। आखिर एक दिन मैंने एक उपाय खोज ही लिया।

आकांक्षा को चॉकलेट बहुत पसंद है। एक दिन मैंने उससे कहा कि तुम चुपचाप बैठोगी तो टी०वी० में से चॉकलेट निकलेगी। वह जिज्ञासा से टी०वी० की ओर देखने लगी। तभी मैंने चुपचाप एक चॉकलेट लाकर टी०वी० के बगल में रख दी। फिर आकांक्षा को दिखाकर कहा, "देखो वह चॉकलेट निकली।" आकांक्षा यह देखकर बहुत खुश हुई। कुछ दिन ये क्रम चला, फिर उसे टी०वी० में स्वयं इतना आनंद आने लगा कि वह चॉकलेट भी भूल गयी।

—कान्ति शुक्ला

नोट : छोटे बच्चों का काम ही है, रोज कोई-न-कोई मुसीबत खड़ी कर देना। उस मुश्किल से आप कैसे निबटीं? लगभग १५० शब्दों में हमें लिख भेजिए। अपने साथ बच्चे का चित्र या केवल बच्चे का ही चित्र भेजना न भूलें। चुनी हुई रचना पर पुरस्कार व्यवस्था है।

—सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न आपके, जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे संबंधित प्रश्न संपादक 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

प्रश्न: मेरे विवाह को एक वर्ष हुआ है। अभी कुछ ही दिन हुए मुझे मालूम हुआ, कि मैं गर्भवती हो गयी हूं। मैं बार-बार चेकअप के लिए जाने में बहुत झिझक, संकोच महसूस करती हूं। यदि मैं स्वस्थ हूं और बिना किसी तकलीफ के हूं, तब भी क्या मुझे बराबर चेकअप के लिए जाना चाहिए? मुझे क्या करना चाहिए राय दें?

उत्तर: सबसे पहली बात तो यह है कि आप गर्भवती हैं या नहीं, इसकी पुष्टि आपको डॉक्टर से करवानी चाहिए। इसके लिए पेशाब का परीक्षण ही काफी होता है। उसके बाद बार-बार अन्दरूनी परीक्षण बिलकुल जरूरी नहीं यदि कोई समस्या या तकलीफ नही है। बल्कि, हम तो ऐसी स्थिति में बार-बार अन्दरूनी परीक्षण करना पसन्द ही नहीं करते। हां, अपनी डॉक्टर से संपर्क बनाए रखना चाहिए और समय-समय पर अपने स्वस्थ होने की या छोटी-मोटी समस्याओं की बात उनसे कर लेनी चाहिए। उसमें झिझक का प्रश्न ही नहीं उठता। कोई भी दवा डॉक्टर से पूछे बिना नहीं लेनी चाहिए। कोई असामान्य बात हो, तो तुरन्त डॉक्टर को बता देनी चाहिए। अधिक उल्टियां होने पर भी उनसे पूछकर दवा ली जा सकती है। अपनी डॉक्टर से संपर्क बनाए रखने के यही फायदे हैं। अन्दरूनी परीक्षण डॉक्टर तभी करेंगी, जब वे उसे बिलकुल जरूरी समझेंगी। इसलिए डॉक्टर के पास जाने से न घबराएं।

प्रश्न: मैं ने सुना है कि प्रसव होने के बाद शरीर की मालिश, विशेषकर पेट की मालिश बहुत जरूरी है। हमारे घर में सभी बड़ी उम्र की महिलाओं की यह राय है व उन्होंने अपने समय में करवाई भी है। लेकिन, मैं नहीं चाहती कि प्रसव के बाद किसी भी मालिश करनेवाली से मालिश करवाऊं, क्योंकि मुझे उनके अनाड़ीपन से डर लगता है। क्या इसका कोई विकल्प है?

उत्तर: आप ठीक कहती हैं। प्रसव के ठीक बाद यदि गलत किस्म की मालिश कर दी गई तो तकलीफ भी हो सकती है। जी नहीं, प्रसव के बाद मालिश अनिवार्य नहीं है। बदन में चुस्ती लाने के लिए प्रसव के कुछ दिनों बाद, अपनी डॉक्टर से पूछ कर पेट के ढीलेपन को दूर करने के लिए व बदन की फुर्ती के लिए कुछ विशेष व्यायाम करना ही ज्यादा फायदेमंद होगा।

प्रश्न: मेरी उम्र २६ वर्ष है। विवाह को साढ़े तीन साल हो गये हैं। अभी तक मैं गर्भवती नहीं हो पाई हूं। डॉक्टर ने कहा है कि गर्भाशय में सूजन है। मैंने उसके लिए दवा भी कराई। कुछ दिनों बाद मैं स्वस्थ भी हो गई लेकिन फिर दवा छोड़ने के कुछ ही दिनों बाद फिर पेट में दुखन और भारीपन महसूस होने लगा। दुबारा दिखाने पर मालूम हुआ कि सूजन फिर हो गई है। एक ट्यूब भी बन्द हो गया है। डी० एण्ड सी० से भी कोई फायदा न हुआ। मुझे बार-बार सूजन क्यों हो जाती है? अब भी सूजन और भारीपन महसूस कर रही हूं। पति के सम्पर्क से भी कतराती हूं। मैं कैसे ठीक होऊंगी?

उत्तर: गर्भाशय में बार-बार सूजन हो जाना गंभीर बात है। इसका इलाज नियमित रूप से काफी दिन करना होगा। यदि एक डॉक्टर की राय से आपको फायदा नहीं हो रहा है, तो दूसरी डॉक्टर को दिखाएं। आपकी, आपके पति के रक्त की जांच व आपकी पूरी अन्दरूनी जांच होनी जरूरी है। सूजन का सही कारण यानी किस इन्फेक्शन के कारण यह सूजन हो रही है जान लेना जरूरी है। तभी उस इन्फेक्शन से संबंधित दवा दी जा सकेगी। ट्यूब, अन्दरूनी इन्फेक्शन और सूजन के कारण बन्द हो जाते हैं। लेकिन आप चिंता न करें, आशावान रहें। यह कोई ऐसी बीमारी नहीं, जो ठीक न हो सके। किसी अन्य कुशल डॉक्टर से संपर्क करें। पति से भी डॉक्टर को दिखाने के लिए अनुरोध करें।

प्रश्न: मेरी उम्र अट्ठारह वर्ष है। यूं तो वक्ष का आकार सामान्य है, लेकिन एक निपल पूरी तरह बन नहीं पाया है। क्या अब भी मैं उसके बदलाव की आशा रख सकती हूं? क्या मुझमें कोई खराबी है? किसी हॉरमोन की कमी है? क्या इस समस्या का कोई इलाज है? क्या इसका अर्थ है, कि मैं अभी पूर्ण रूप से नारी नहीं बन पाई हूं?

उत्तर: आप इतना अधिक न घबराइये। निपल का आकार हर युवती का अलग होता है। यदि आप अन्य सभी तरह से सामान्य हैं तो चिंता न करें। अट्ठारह वर्ष तक तो शरीर का विकास जितना होना होता है, हो जाता है। यदि उस निपल में कोई तकलीफ नहीं है तो उसे खराबी न समझें। इसका इलाज तो प्लास्टिक सर्जरी से ही हो सकता है। आपको हॉरमोन चिकित्सा की जरूरत नहीं है। यदि आप प्लास्टिक सर्जरी न भी कराएं, तो भी आपको एक सुखी, सामान्य जीवन जीने में कोई अड़चन न होगी।

प्रश्न: मैं सत्रह वर्ष की हूं। कुछ महीने हुए हैं विवाह को। दुर्भाग्यवश पहली रात को पति से मिलन के बाद रक्त के चिह्न नहीं दिखाई दिये। तबसे पति मुझ पर संदेह कर रहे हैं। मैं बिलकुल निर्दोष हूं और सच तो यह, कि सेक्स के बारे में मैं कुछ भी नहीं जानती थी। एक सहेली के अनुरोध पर आपको लिख रही हूं। क्या यह संभव है कि विवाह से पूर्व बिना योनि में चोट लगे भी विवाह के बाद रक्त न आए?

उत्तर: जी हां, ऐसा संभव है कि पहले कोई शारीरिक संबंध न होने पर भी या चोट न लगने पर भी पहले मिलन के बाद रक्त न निकले। यह जरूर है कि ऐसा बहुत कम होता है। लेकिन यह बात असंभव नहीं। छुटपन में योनि के आस-पास हुए इन्फेक्शन के कारण भी हाइमेन पर प्रभाव पड़ सकता है। कभी-कभी रक्त इतना कम निकलता है कि साफ दिखाई नहीं देता। पुरुषों का अपनी पत्नी की पवित्रता परखने का यह गलत तरीका है। दुर्भाग्यवश अभी तक उनकी (पुरुषों की) पवित्रता को परखने का कोई तरीका नहीं सोचा गया है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रात-दिन पति के कान भरनेवाली बहू ने आगे पढ़ाई करने की इच्छा व्यक्त की तो सास ने तुनक कर कहा, "मेरे प्रोफेसर बेटे को पट्टी पढ़ानेवाली को भी किसी और पढ़ाई की जरूरत है क्या ?"

० मिस्टर अहलूवालिया पर उनकी पत्नी ने बरसते हुए कहा, "तुमने मेरी सहेली को यह क्यों बताया, कि मैं डायटिंग कर रही हूं, अब मैं किसी पार्टी में खुलकर खा भी नहीं सकूंगी।"

० आपस में प्रायः लड़ने वाली पति-पत्नी से उनके पड़ोसी ने पूछा, "आखिर आप लोगों के झगड़े का असल कारण क्या है ?"

"क्या यह कारण पर्याप्त नहीं, कि हम पति-पत्नी हैं।" पत्नी ने हाथ नचा कर जवाब दिया।

—प्रमोद कुमार शर्मा

० लड़की के लिए लड़का देखने के बाद श्रीमती कपूर ने अपने पति से कहा, "मुझे तो लड़के में कोई गुण नजर नहीं आ रहा, यह तो शक्ल से ही अपनी लड़की को पसन्द करेगा।"

—सुरेन्द्रबाला

० ट्रेन में सफर कर रहे एक व्यक्ति से टिकट चेकर ने टिकट दिखाने को कहा, तो वह व्यक्ति बोला, "मुझे नहीं पहचानते, मैं रेलवे मिनिस्टर का साला हूं। मेरी तो शक्ल ही टिकट है।"

"हुजूर, मेरा काम तो टिकट पर छेद करना है।, क्या मुझे आपकी शक्ल पर छेद करना होगा ?" टिकट चेकर ने मुस्करा कर पूछा।

० पति ने पत्नी को बताया, "अरे, नीता, जानती हो, आज बॉस ने गुस्से में क्या कहा..."

"क्या कहा ?"

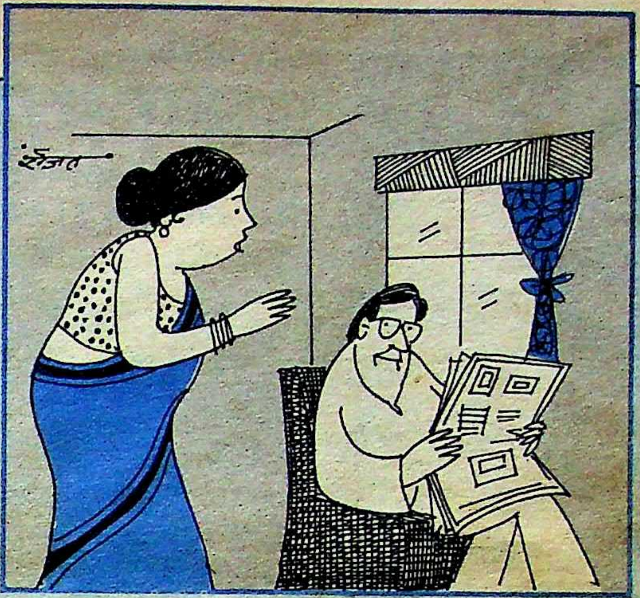
"जहन्नुम में जाओ।"

"फिर क्या हुआ ?"

"फिर मैं घर चला आया।"

—अनुपम मिश्र

सर्वोत्तम लतीफा



० पत्नी बोली, "सात साल हो गये शादी को और नौ साल तुम्हारी नौकरी को, पर कल के लिए कुछ बचाया ? कानी कौड़ी भी तो नहीं है !"

"गुड्डू की मां, मैंने इज्जत बचा रखी है, यही क्या कम है ?

—ममता भारती

० "विवाह से पूर्व तुम कहा करते थे, कि तुम मेरे पति बनने योग्य नहीं हो।"

"हां, पर यह अचानक अभी तुम्हें कैसे याद आया ?"

"अब मैं समझ गयी हूं, कि तुम चाहे जैसे भी हो, पर झूठे कतई नहीं हो।"

—हेमंत यादव 'शशि'

० वन विभाग के मंत्री एक सभा में भाषण दे रहे थे, "आज वृक्षों की देखभाल की बहुत जरूरत है वृक्षों से हमें लाभ-ही-लाभ हैं... अब देखिए, वह सामने वाला सूखा हुआ पीपल का वृक्ष। यदि वह बोल उठे, तो बताइए, सबसे पहले क्या कहेगा ?"

तपाक् से पास बैठे एक पत्रकार ने कहा, "कहेगा क्षमा कीजिए, मंत्रीजी, मैं पीपल नहीं, बरगद हूं।"

—नरेन्द्र सिंघवी

इस स्तम्भ हेतु आपके चुटीले अप्रकाशित, मौलिक चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार श्रीमती ममता भारती को। आपको पचास रुपये भेजे जाएंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न : मेरी त्वचा तैलीय है। इधर कुछ दिनों से आंखों के भीतरी कोनों के पास छोटे-छोटे दाने हो गये हैं। कृपया इनके लिए कोई उपचार बताएं ?

उत्तर : इस तरह के दाने केवल तैलीय त्वचा के कारण नहीं होते। इनका कुछ और कारण हो सकता है। बेहतर होगा कि आप त्वचा विशेषज्ञ को दिखाएं। इसके पहले कोई भी आई क्रीम या तैलीय आई मेकअप लगाती हों तो उसे बंद कर दें। यदि इससे ही यह दाने साफ हो जायें तो बहुत अच्छा है। इन दानों पर न तो टोनर, न एस्ट्रिन्जेंट और न ही एक्ने की कोई दवा लगाएं, क्योंकि यह स्थान बहुत संवेदनशील व नाजुक होता है।

प्रश्न : मैं रोज मस्कारा लगाती हूं। क्या ऐसा करना नुकसानदेह होता है ? नाखूनों की तरह क्या कभी-कभी बरौनियों को भी सांस लेने के लिए खुला छोड़ देना चाहिए ?

उत्तर : बरौनियों को नाखूनों की तरह सांस लेने की आवश्यकता नहीं होती, लेकिन फिर भी इन्हें सुन्दर रखना हो तो कभी-कभी मस्कारा न लगाएं। मस्कारा अधिक इस्तेमाल करने से आंखों में कभी-कभी खुजली या चिनचिनाहट पैदा हो सकती है या पलकें हमेशा कड़ी-कड़ी लग सकती हैं रात को मस्कारा अवश्य साफ करके ही सोएं। इसके लिए बेबी ऑयल या कोई आई मेकअप रिमूवर क्रीम इस्तेमाल कर सकती हैं।

प्रश्न : आजकल बालों को पर्म कराने का बड़ा फैशन है, पर मेरी समझ में नहीं आता कि पर्म अच्छा है या सीधे, लहराते बाल। कृपया आप ही सुझायें।

उत्तर : यदि आपके बाल सीधे व रेशम-से लहराते हैं तो क्या कहने ! इन्हें हमेशा इसी तरह रखने का प्रयास करें। लेकिन पर्म किये हुए बालों का भी अपना अलग ही प्रभाव व सौंदर्य होता है। पर्म वैसे तो सुन्दर

सौन्दर्य - समस्या

लगता है ही, लेकिन जब बाल तैलीय व सीधे हों या पतले हों तो पर्म करा लेने से उनकी शोभा बढ़ जाती है। पर्म कराने से तैलीयता कम तो न होगी पर नजर कम आयेगी। इसी तरह पतले पड़ते बाल भी पर्म कराने से घने नजर आयेंगे।

प्रश्न : गर्मी के दिनों में कौन सा मास्क लगाऊं ? कोई सस्ता जल्दी बननेवाला मास्क बताएं।

उत्तर : फलों के मास्क सबसे सस्ते, आसान व गुणकारी होते हैं। गर्मी हो या सर्दी, हर मौसम में मौसमी फल लेकर उनका गूदा या रस चेहरे या जहां चाहे लगाएं। इनसे सफाई का काम तो होगा त्वचा को विटामिन भी मिलेगा। फलों का गूदा काटते ही तुरन्त इस्तेमाल करें। तरबूज, पपीता, अनन्नास, खीरा चाहे जिस फल का मास्क लगायें सब फायदेमंद हैं।

प्रश्न : गर्मी के दिनों में बाहर से आने पर मेरी आंखें लाल हो जाती हैं व उसमें खुजली होने लगती है। बताएं क्या करूं ?

उत्तर : कच्चे आलू को धोकर फ्रिज में रखकर ठण्डा कर लें, फिर उसकी पतली फांकें दोनों आंखों पर रखकर दस मिनट लेट जायें। इसे नियमित करें। ऐसा करने से लाभ अवश्य होगा।

प्रश्न : मेरी गर्दन पर हलकी झुर्रियां उभरने लगी हैं। इन्हें दूर करने का कोई उपाय बताएं।

उत्तर : प्रतिदिन गर्दन का व्यायाम अवश्य करें। सिर को बायें से दायें व दायें से बायें कई बार घुमाएं। उसे पीछे व आगे भी हिलाएं। इसके साथ ही गर्दन की रोज मालिश करें। मॉइश्चराइजर चेहरे पर लगाएं तो गर्दन को भी न भूलें। कभी-कभी मास्क गर्दन पर भी लगाएं।

प्रश्न : मेरे हाथों की त्वचा बहुत रुखी है। घर पर बन जाने वाला कोई ऐसा उबटन बताएं जिसके प्रयोग से हाथों की त्वचा मुलायम पड़े।

उत्तर : एक अण्डे की सफेदी में २ छोटे चम्मच ग्लिसरीन, इतना ही शहद, ४ चम्मच जौ का आटा और जरूरत भर का पानी डालकर पेस्ट-सा बना लें। रोज रात में इस मिश्रण को हाथों पर मलें। आधा घंटा बाद धो डालें। इससे हाथ कोमल भी होंगे और त्वचा निखर आयेगी।

प्रश्न : मेरे वक्ष ढलके से हैं, जिनसे फिगर खराब लगता है। घर पर ही मालिश द्वारा इन्हें पुष्ट बनाने का उपाय बताएं ? मालिश का तेल कौन सा लूं।

उत्तर : प्रतिदिन एक बार वक्ष की मालिश अवश्य करें। इसके लिए २ चम्मच ताजा कच्चा दूध मिलाकर वक्षस्थल पर गोल-गोल मालिश करें। लगभग १५ मिनट तक मालिश करके फिर नल के पानी या हलके गुनगुने पानी से नहाएं। नियमित करने से वक्ष में कसाव आयेगा। इस व्यायाम को भी करें—दोनों हाथों को सामने गोल-गोल घुमाएं। इस व्यायाम को नियमित एक महीना करने पर ही रिजल्ट मिलेगा।

प्रश्न : मेरी ठोड़ी पर हलके लेकिन काले-काले रोयें हैं। इन्हें कैसे दूर करूं ?

उत्तर : थ्रेडिंग द्वारा इन्हें साफ करवा सकती हैं या फिर ब्लीच करवा सकती हैं। यदि स्थायी रूप से सफाई चाहती हैं तो इलेक्ट्रोलिसिस से सफाई करवा सकती हैं।

प्रश्न : आजकल बड़े शहरों में इलेक्ट्रिक रोलर्स भी मिल रहे हैं। क्या यह बालों में घूंघर डालने के लिए सुरक्षित हैं ?

उत्तर : यह रोलर्स एकदम सुरक्षित रहते हैं, बशर्ते कि निर्देश के अनुसार ही इन्हें इस्तेमाल किया जाये। इनमें केवल उतना ही बिजली पास होती है जितनी कि बालों को कर्ल करने के लिए गर्मी चाहिए। वैसे भी पहले इन्हें गर्म कर लिया जाता है फिर प्लग निकालकर ही बालों पर इस्तेमाल किया जाता है। हां, इनका प्रयोग प्रतिदिन न करें, क्योंकि ऐसा करने पर बाल सूखे हो जाते हैं। अच्छी कंपनी के रोलर ही खरीदें।

प्रश्न : क्या घर पर ही टोनर बना सकते हैं। यदि हां, तो कृपया ड्राई व ऑयली (सूखी व तैलीय) त्वचा के लिए टोनर बनाना बता दीजिए।

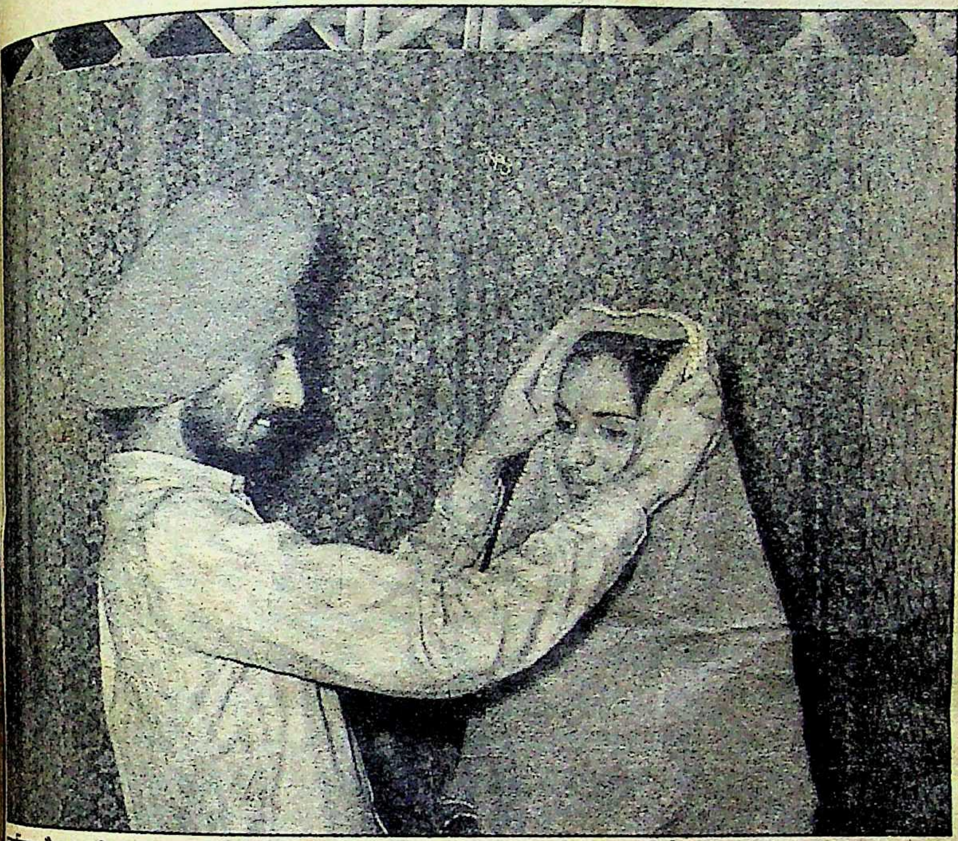
उत्तर : सूखी त्वचा का टोनर : एक कप डिस्टिल्ड वाटर (पानी को उबालकर ठण्डा करके बनाएं या बना बनाया खरीद लें), १/२ चाय का चम्मच पिसी फिटकरी, एक बूंद पुदीने का सत। इसे बाजार से खरीद लें या घर में ऐसे बना लें: मुट्ठीभर पुदीने की पत्तियों को १ कटोरी पानी में उबालकर, छानकर पुदीने का सत निकालें। उपरोक्त चीजों को मिलाकर हवाबंद बोतल में रखकर फ्रिज में रख लें। इस्तेमाल के समय एक रूई के फाहे को नम करके उस पर थोड़ा टोनर डालकर, चेहरे पर फेरें।

तैलीय त्वचा का टोनर : १ चाय का चम्मच अल्कोहल, १२५ ग्राम डिस्टिल्ड वाटर, १/२ चाय का चम्मच फिटकरी मिलाकर फ्रिज में रखें व ऊपर बताये तरीके से लगाएं। टोनर को मास्क के बाद लगाया जाता है या जब त्वचा थकी-थकी लगे तब।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तलाश एक नयी मंजिल की



फूलासिंह और हरजीत कौर

हरजीत और फूलासिंह आपस में प्यार करते थे, पर समाज उनके आड़े आ गया और वे उसके चक्रव्यूह में उलझकर रह गये। एक लम्बी कानूनी लड़ाई के बाद वे पुनः एक तो हो गये हैं, पर उन्हें फिर से मंजिल की तलाश में निकलना है।

हंसमुख स्वभाव की उस सांवली सलोनी स्टेनो को डीसेन्ट पॉलिमर्स में काम करते हुए पन्द्रह-बीस दिन हो चुके थे। वह समय पर कंपनी के ऑफिस आती और छुट्टी होते ही चली जाती। सबके साथ हंस-हंसकर बातें करती पर किसी से भी घुलने-मिलने का प्रयास न करती। पर एक दिन कंपनी के सभी कर्मचारी आश्चर्य में रह गये, जब उन्होंने उसे फूलासिंह के साथ लंच करते देखा। फूलासिंह और वह खाना खाते समय खूब हंस-हंसकर बातें कर रहे थे। लेकिन हरजीत कौर फूलासिंह के साथ लंच करने लगी थी, तो इसका मतलब यह नहीं था कि वह उसकी ओर आकर्षित हो गयी थी। फूलासिंह के साथ न उसकी दोस्ती थी, न घनिष्ठता। फूलासिंह चूंकि सीधा-सादा लड़का था, इसलिए हरजीत को वह अच्छा लगा था और उसने लंच समय के अकेलेपन की बोरियत को दूर करने के लिए उसका साथ ढूंढ लिया था।

फूलासिंह और हरजीत को रोज लॉन में बैठकर साथ-साथ खाते देख लोग जलते थे। लेकिन इसकी चिंता न कभी फूला ने की और न हरजीत ने। फूलासिंह डीसेण्ट पॉलिमर्स एण्टरप्राइजेज में ड्राइवर था। वह सेल्समैन के साथ कंपनी की कार से हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और पंजाब आदि प्रदेशों में माल सप्लाई करने जाता था। उस माल के ऑर्डर बिल हरजीत तैयार करती थी। फूलासिंह को अधिकांश काम चूंकि हरजीत से ही पड़ता था, इसलिए उन दोनों में थोड़ी-सी निकटता बन गयी थी।

फूलासिंह बी०एस० ब्लॉक जनता फ्लैट, शालीमार बाग दिल्ली में रहता था और हरजीत कौर पुरानी सीमापुरी, शाहदरा में। जबकि डीसेण्ट पॉलिमर्स एण्टर प्राइजेज सेक्टर ४ नोएडा, जिला गाजियाबाद में है। डीसेण्ट पॉलिमर्स में टायर और ट्यूब बनते हैं। हरजीत कौर और फूलासिंह हर रोज बस से नोएडा आते-जाते थे। लेकिन दोनों के बस रूट अलग-अलग थे।

हरजीत से जब से फूलासिंह की निकटता हुई थी, तब से वह उसमें रुचि लेने लगा था। लेकिन कोई भी बात बनती नजर न आती थी। एक दिन फूलासिंह हरजीत से बोला, "तुम तो यहां से शाहदरा जाती हो न?"

हरजीत ने 'हां' कर दी तो फूलासिंह बोला, "आज मुझे शाहदरा में कुछ काम है। सोच रहा हूं, वहां तक तुम्हारे साथ ही निकल लूं।" हरजीत इसके लिये तैयार हो गयी।

उस दिन शाम को फूलासिंह और हरजीत एक ही बस से शाहदरा तक साथ गये। शाहदरा में बस से उतरने के बाद फूलासिंह हरजीत को एक रेस्टोरेण्ट में ले गया और लस्सी पिलायी। उस दिन फूलासिंह और हरजीत में बहुत सारी बातें हुई।

इसके बाद फूलासिंह हरजीत से घनिष्ठता बढ़ाने की ताक में रहने लगा। एक दिन मौका देख फूलासिंह ने हरजीत से पूछा, "गुरुद्वारे जाती हो या नहीं?"

"कभी-कभी जाती हूं।" हरजीत ने बताया तो फूलासिंह ने नया सवाल दाग दिया, "कौन-कौन से गुरुद्वारे जाती हो?"

"शीशगंज और बंगला साहब।"

"मैं बहुत दिनों से शीशगंज नहीं गया। बहुत मन है जाने का, बोलो चलोगी साथ वहीं चांदनी चौक में थोड़ी खरीददारी भी कर लेंगे।"

हरजीत को भी चांदनी चौक से कुछ चीजें खरीदनी थीं, इसलिए उसने हां कर दी।

दो दिन बाद ही फूलासिंह और हरजीत गुरुद्वारा शीशगंज गये। गुरुद्वारे में उन्होंने मत्था टेका और अरदास की। उसके बाद वे चांदनी चौक बाजार में घूमने लगे। फूलासिंह ने छोटी-मोटी दो-चार चीजें खरीदीं, हरजीत ने भी। फूलासिंह ने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हरजीत के लिए भी एक-दो चीजें खरीदीं। हरजीत उन चीजों को लेना नहीं चाहती थी, पर फूलासिंह का मन रखने के लिए उसने इंकार नहीं किया।

इस दो-तीन घण्टे के साथ में फूलासिंह और हरजीत काफी पास आ गये थे। घूमने में काफी देर हो जाने के कारण फूलासिंह हरजीत को आटोरिक्शा से उसके घर छोड़ आया।

इस तरह उस दिन फूलासिंह और हरजीत की प्रेमकथा की बुनियाद की पहली ईंट रखी गयी। एक बार शुरुआत हुई तो फिर बुनियाद भरती गयी और इमारत की तैयारी होती गयी। जल्दी ही फूलासिंह और हरजीत समझ गये कि वह दोनों एक-दूसरे को चाहने लगे हैं।

इस तरह उस दिन फूलासिंह और हरजीत की प्रेमकथा की बुनियाद की पहली ईंट रखी गयी। एक बार शुरुआत हुई तो फिर बुनियाद भरती गयी और इमारत की तैयारी होती गयी। जल्दी ही फूलासिंह और हरजीत समझ गये कि वह दोनों एक-दूसरे को चाहने लगे हैं।

एक दिन फूलासिंह ने हरजीत से कहा कि इस तरह हमारा रोज-रोज मिलना और साथ घूमना ठीक नहीं। हम लोग क्यों न शादी कर लें। इस पर हरजीत बोली, "इसके लिए तो मां से बात करनी पड़ेगी।"

फिर हरजीत कौर एक दिन फूलासिंह को अपने घर ले गयी। उसकी मां प्रीतम कौर ने फूलासिंह की खूब खातिरदारी की। इसी बीच फूलासिंह ने उनसे हरजीत से अपने विवाह का जिक्र कर दिया।

इस पर हरजीत की मां बोलीं, "मुझे तो कोई परेशानी नहीं। पर अमरीक सिंह इसके लिए कतई तैयार न होगा। फिर एक समस्या यह भी है कि हरजीत का सेक्रेटेरियल का अभी एक वर्ष का कोर्स बाकी है। उसके पूरा हो जाने पर ही हम इसकी शादी करेंगे।" फूलासिंह एक वर्ष तक इंतजार करने के लिये तैयार हो गया।

लेकिन फूलासिंह ने हरजीत के घर आना-जाना जारी रखा। बाद में किसी तरह इस बात की भनक हरजीत के भाई अमरीक सिंह को लगी। उसने हरजीत के बाहर आने-जाने पर प्रतिबन्ध लगा दिया और फूलासिंह से न मिलने की हिदायत भी दी।

लेकिन इश्क पर जोर कहां चलता है। भाई की गैरमौजूदगी में हरजीत मौके-बे-मौके घर से निकलने लगी। एक दिन हरजीत ने फूलासिंह से उसका घर देखने की जिद की, तो फूलासिंह उसे अपने घर ले गया। वहां उचित मौका देखकर हरजीत ने फूलासिंह की मां से कहा कि वह फूलासिंह से विवाह करना चाहती है। इस पर फूला की मां ने हरजीत से कहा कि वह अपने मां-बाप को उसके घर भेजे। हरजीत जानती थी, यह संभव नहीं है। बाद में उसने फूला से यह बात बतायी तो वह छूटते ही बोला, "मां-बाप को छोड़ो, तुम्हारी मर्जी हो, तो हम कोर्ट में मैरिज कर लेते हैं?"

हरजीत इसके लिए तैयार हो गयी। दो-चार दिन बाद फूलासिंह हरजीत कौर को साथ लेकर तीस हजारी कोर्ट गया और उन्होंने विवाह अधिकारी की अदालत में शादी के लिए आवेदन कर दिया। विवाह अधिकारी ने नियमानुसार उन्हें तीस दिन का समय दिया। इस बीच हरजीत कौर ने डीसेण्ट पॉलिमर्स की नौकरी छोड़ दी थी। यह नौकरी हरजीत केवल दो माह ही कर सकी थी।

६ जून सन् '८८ को फूलासिंह और हरजीत अपने जन्म प्रमाण पत्रों और तीन गवाहों के साथ विवाह अधिकारी की अदालत में उपस्थित हुए। विवाह अधिकारी ने विशेष विवाह अधिनियम के अंतर्गत उसी दिन उनकी शादी रजिस्टर्ड कर दी।

शादी तो हो गयी, पर परेशानी हरजीत के लिए भी थी और फूलासिंह के लिए भी। फूलासिंह ने अपने घर में इस शादी की बात किसी से न बतायी थी। उधर हरजीत ने भी अभी तक अपनी मां प्रीतम कौर को कुछ नहीं बताया था। उस समय तो दोनों अपने-अपने घर चले गये।

इस बीच फूलासिंह ने अपनी और हरजीत की शादी की बात अपने पिता महेन्द्र और मां को बता दी थी। फूलासिंह चूंकि हरजीत कौर से शादी कर चुका था। अतः उन लोगों ने फूलासिंह को इजाजत दे दी कि वह हरजीत को घर ले आये। फूलासिंह तो हरजीत को लेने नहीं गया, पर हरजीत स्वयं ही २४ जून को उसके घर चली आयी। वह अपनी मां और भाई को बिना बताये आयी थी। फूलासिंह और हरजीत उसी दिन से पति-पत्नी की तरह रहने लगे थे।

हरजीत जब घर से गायब हो गयी तो प्रीतम कौर ने उसके और फूलासिंह के संबंधों के बारे में अपने बेटे अमरीक को बताया। अमरीक को फूलासिंह और हरजीत के संबंधों की पहले ही भनक थी। मां की बात से उसे पक्का विश्वास हो गया कि हरजीत फूला के साथ ही गयी होगी।

अमरीक सिंह ने फूलासिंह और हरजीत का पता लगाने की कोशिश की, पर उनका कोई पता न चला। तब वह अपराध शाखा उपायुक्त आमोद कण्ठ से मिला और उन्हें लिखित शिकायत दी कि कुछ गुण्डा तत्व उसकी नाबालिग बहन हरजीत कौर को बहका-फुसला कर ले गये हैं। आमोद-कण्ठ ने अमरीक सिंह की इस शिकायत की जांच करवाई तो पता चला कि यह तो मामला ही कुछ और है। फूलासिंह के घरवालों ने जांच करने वाले इंसपेक्टर को हरजीत का जन्म प्रमाणपत्र भी दिखाया और शादी का प्रमाण पत्र भी। हरजीत के हाईस्कूल सर्टिफिकेट में उसकी जन्मतिथि १० दिसम्बर सन् १९६९ दर्ज थी। इस हिसाब से उसकी आयु अट्ठारह वर्ष से अधिक थी और वह बालिग थी। लेकिन चूंकि इस मामले में शिकायत के हिसाब से हरजीत का बयान भी जरूरी था, अतः इंसपेक्टर ने फूलासिंह और हरजीत को अपराध शाखा उपायुक्त के समक्ष उपस्थित होने के लिए नोटिस जारी कर दिया। लेकिन वह लोग अपराध शाखा उपायुक्त के समक्ष उपस्थित नहीं हुए।

इस बीच अमरीक ने पुरानी सीमापुरी का मकान छोड़ दिया और अपनी मां के साथ इन्द्र कालोनी, पुराना फरीदाबाद में जाकर रहने लगा। वहां पहुंचकर अमरीक ने थाना बल्लभगढ़ में फूलासिंह के विरुद्ध शिकायत दर्ज करायी कि वह उसकी नाबालिग बहन हरजीत कौर को बहका-फुसला कर भगा ले गया है। बल्लभगढ़ पुलिस ने ६ जुलाई '८८ को फूलासिंह के दिल्ली स्थित घर पर छापा मारा। लेकिन फूलासिंह और हरजीत पुलिस को नहीं मिले।

बाद में २१ जुलाई '८८ को फूलासिंह और हरजीत सब डिवीजनल मजिस्ट्रेट सुश्री सुरेना राजन की अदालत में उपस्थित हुए और शादी का प्रमाण पत्र तथा अन्य दस्तावेज दिखाकर अपना बयान दर्ज कराया। हरजीत कौर ने अदालत के सामने यह बात स्वीकार की कि वह बालिग है और उसने स्वेच्छा से फूलासिंह से शादी की है। न्यायाधीश महोदया, ने जब हरजीत से यह पूछा कि क्या वह अपनी मां के साथ जाना चाहती है, तो उसने कहा कि यदि उसकी मां और भाई सामाजिक रीति से उसकी शादी फूलासिंह के साथ करना चाहते हैं, तो वह अपनी मां के साथ जाने को तैयार है। सुश्री सुरेना राजन ने हरजीत को इस निर्देश के साथ प्रीतम कौर को सौंप दिया कि वह उसे २६ जुलाई को उनके सामने पेश करें। फूलासिंह को जाने दिया गया।

२६ जुलाई '८८ को हरजीत को पुनः सुश्री सुरेना राजन की अदालत के समक्ष पेश किया गया। उस दिन फूलासिंह और हरजीत कौर ने अदालत में एक प्रार्थनापत्र दिया, जिसमें हरजीत ने अपने पति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फूलासिंह के साथ जाने की इच्छा जाहिर की थी। न्यायाधीश महोदया ने उसे फूलासिंह के साथ जाने की इजाजत दे दी। तब हारकर अमरीक सिंह ने काशीपुर निवासी अपने जीजा जसपाल सिंह की मदद ली।

जसपाल सिंह ने थाना काशीपुर, जिला नैनीताल में एक अपराधिक रिपोर्ट ३० जुलाई '८८ की शाम दर्ज करायी। भा०द०सं० की धारा ३६६ के अंतर्गत दर्ज इस रिपोर्ट में जसपाल सिंह ने लिखाया कि शालीमार बाग दिल्ली निवासी फूलासिंह और उसके कुछ साथियों ने आज शाम छः बजे काशीपुर मेन चौराहे से मेरी साली हरजीत कौर का अपहरण कर लिया है और वह लोग उसे गाड़ी से दिल्ली ले गये हैं। काशीपुर पुलिस फूलासिंह और हरजीत कौर की तलाश में दिल्ली आयी लेकिन उन दोनों में से कोई भी पुलिस को नहीं मिला। काशीपुर पुलिस खाली हाथ लौट गयी।

चूंकि इस मामले की शिकायत अमरीक सिंह ने दिल्ली की अपराध शाखा में दर्ज करा रखी थी और फूलासिंह को अपनी गिरफ्तारी का डर था। अतः उसने तीस हजारी कोर्ट में जिला एवं सत्र न्यायाधीश श्री बी०बी० बंसल की अदालत में अग्रिम जमानत के लिए प्रार्थना-पत्र दिया। माननीय न्यायाधीश ने आदेश दिया कि फूलासिंह हरजीत को लेकर अदालत पर पेश करे, लड़की के बयान के आधार पर ही उसकी जमानत पर विचार किया जा सकता है। लेकिन फूलासिंह हरजीत को लेकर श्री बंसल की अदालत में हाजिर नहीं हुआ। फलस्वरूप न्यायाधीश महोदय ने उसकी अग्रिम जमानत का प्रार्थना-पत्र निरस्त कर दिया।

जब फूलासिंह को बचाव का कोई रास्ता न सूझा, तो उसने हरजीत कौर को अपराध शाखा की महिला शाखा की उपायुक्त श्रीमती कंवलजीत देओल के सामने प्रस्तुत किया। हरजीत कौर ने श्रीमती देओल को अपनी शादी और जन्मतिथि के प्रमाण-पत्र दिखाये और बयान दिया कि वह स्वेच्छा से फूलासिंह के साथ रह रही है और उसे उससे कोई शिकायत नहीं है। हरजीत के बयान से यह बात स्पष्ट हो गयी कि अमरीक सिंह की शिकायत निराधार है। अतः अपराध शाखा ने इस मामले को समाप्त कर दिया।

उधर शादी के बाद से फूलासिंह और हरजीत एक दिन भी चैन से न रह सके थे। पुलिस के डर से उन्हें अपने रिश्तेदारों, दोस्तों और संबंधियों के घर छुपकर रहना पड़ता। नौकरी दोनों की पहले ही छूट चुकी थी। अतः आर्थिक तंगी भी थी ही। दूसरे इश्क का जो ज्वार उन्हें चढ़ा था, वह भी अब ठण्डा पड़ने लगा था। अब दोनों में छोटे-मोटे झगड़े और मार-पीट भी होने लगी थी।

जब फूलासिंह को बचाव का कोई रास्ता न सूझा, तो उसने हरजीत कौर को अपराध शाखा की महिला शाखा की उपायुक्त श्रीमती कंवलजीत देओल के सामने प्रस्तुत किया। हरजीत कौर ने श्रीमती देओल को अपनी शादी और जन्मतिथि के प्रमाण-पत्र दिखाये और बयान दिया कि वह स्वेच्छा से फूलासिंह के साथ रह रही है और उसे कोई शिकायत नहीं है।

फूलासिंह २ नवम्बर '८८ को अपने वकील श्री अमलन घोष के माध्यम से दिल्ली हाई कोर्ट के जस्टिस श्री पी०के० बाहरी के समक्ष पेश हुआ और अग्रिम जमानत के लिए निवेदन किया। विद्वान न्यायाधीश ने फूलासिंह की अग्रिम जमानत स्वीकार कर ली। लेकिन जमानत इस शर्त पर स्वीकार की गयी कि वह हरजीत कौर को १६ दिसम्बर '८८ को उच्च न्यायालय के समक्ष पेश करेगा। पिर फूलासिंह ने अपने अधिवक्ताओं के माध्यम से ७ नवम्बर '८८ को सर्वोच्च न्यायालय में एक याचिका दायर की। इस याचिका में उसने काशीपुर में उसके विरुद्ध दर्ज केस को दिल्ली में स्थानान्तरित करने की प्रार्थना की। उसका कहना था कि काशीपुर में उसकी जान को खतरा है।

उच्च न्यायालय के निर्देशानुसार न तो फूलासिंह ने जांच में सहयोग किया और न ही १६ दिसम्बर '८८ को हरजीत कौर को उच्च न्यायालय के समक्ष पेश किया। इस पर उच्च न्यायालय ने उसकी अग्रिम जमानत रद्द कर दी।

ट्रांसफर पेटीशन की सुनवाई ६ जनवरी '८९ को हुई। दोनों पक्षों की सुनवाई के बाद विद्वान न्यायविदों ने फूलासिंह की ओर से दायर की गयी स्थानान्तरण याचिका रद्द कर दी। सर्वोच्च न्यायालय द्वारा याचिका रद्द कर दिये जाने पर फूलासिंह और हरजीत कौर के खतरे और भी बढ़ गये।

फूलासिंह और हरजीत इधर-उधर छुपते घूम रहे थे। बचाव का उन्हें कोई रास्ता न मिल पा रहा था। तभी किसी ने फूलासिंह को राय दी कि वह अपना मामला वकीलों की सिविल लिबर्टीज फोरम के पास ले जाये। उसे बिना पैसे कानूनी मदद मिल जायेगी। सिविल लिबर्टीज फोरम लगभग १०० वकीलों का एक संगठन है, जो सामाजिक हित के मामलों में मुफ्त कानूनी सहायता देता है। फूलासिंह व हरजीत ने वैसा ही किया तो कुछ अधिवक्ता उन्हें सहायता देने को तैयार हो गये।

फूलासिंह और हरजीत से विस्तृत बातचीत और उनके पास उपलब्ध प्रमाण पत्रों के आधार पर अधिवक्ताओं ने एक विस्तृत याचिका तैयार की। इस याचिका में मांग की गयी कि फूलासिंह के विरुद्ध थाना काशीपुर में जो केस दर्ज हैं, वह झूठा है। हरजीत कौर बालिग है और उसने स्वेच्छा से फूलासिंह से विवाह किया है। अतः काशीपुर थाने में फूलासिंह के विरुद्ध दर्ज एफ०आई०आर० को समाप्त करने का आदेश जारी किया जाये।

१० जनवरी '८९ को शाम ६ बजे फूलासिंह और हरजीत कौर को जस्टिस एम०एच० कानिया के निवास पर उनकी खण्डपीठ के समक्ष प्रस्तुत किया गया। याचिका की सुनवाई के बाद विद्वान न्यायविदों ने निर्णय दिया कि हरजीत कौर को १४ फरवरी को उनकी खण्डपीठ के समक्ष प्रस्तुत किया जाये।

१४ फरवरी '८९ को हरजीत को सर्वोच्च न्यायालय के न्यायविदों के समक्ष प्रस्तुत किया गया तो वह यह निर्णय न ले सकी कि वह किसके साथ रहना चाहती है।

३ मार्च '८९ को हरजीत को पुनः सर्वोच्च न्यायालय की खण्डपीठ के समक्ष पेश किया। उस दिन दोनों पक्षों की सुनवाई के बाद विद्वान न्यायाधीशों ने हरजीत कौर से उसका निर्णय पूछा तो वह बोली, "मैं जाना तो फूलासिंह के साथ ही चाहती हूं। लेकिन वह मुझे ठीक से रखे, मारे-पीटे न और नौकरी करने दे।"

सर्वोच्च न्यायालय ने हरजीत की भावनाओं को ध्यान में रखते हुए आदेश जारी किया कि हरजीत कौर को फूलासिंह को अगले आदेश २ मई '८९ तक के लिए सौंप दिया जाये। फूलासिंह को आदेश दिया जाता है कि वह हरजीत को मारे-पीटे न और नौकरी करने दे। यदि वह हरजीत के साथ अच्छा व्यवहार करेगा, तो निर्णय उनके पक्ष में होगा वरना नहीं। सर्वोच्च न्यायालय ने पुलिस कार्रवाई स्थगित करने का भी आदेश जारी किया।

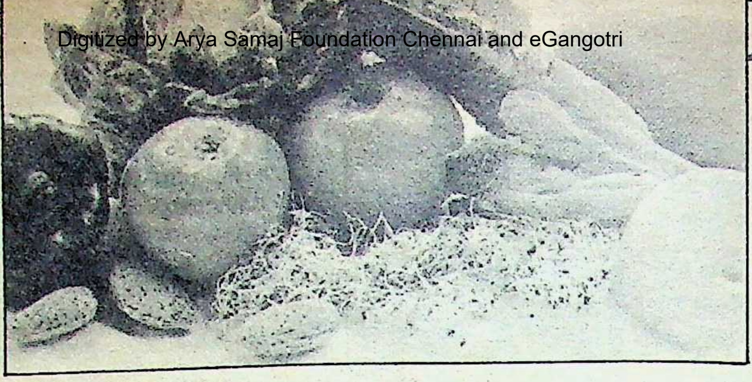
फूलासिंह इस निर्णय को सुनकर फूला नहीं समाया। हरजीत भी खुश थी। फूला को सारे झंझटों से एकसाथ मुक्ति मिल गयी थी। वह हरजीत का हाथ पकड़कर न्यायालय से बाहर आया और चल दिया एक नई मंजिल की तलाश में।

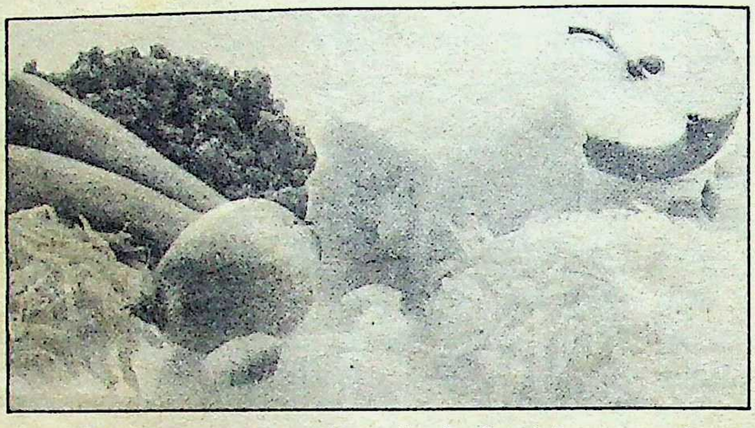
—पुष्कर पुष्प

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भोजन में विटामिन कैसे सुरक्षित रखें?





शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक तथा संतुलित भोजन बहुत जरूरी है। पर भोजन पकाते वक्त कुछ असावधानियों के कारण विटामिनों की बहुत-सी मात्रा नष्ट हो जाती है—जैसे सब्जी को काटने के बाद धोना, भोजन को बहुत तेज आंच पर देर तक पकाना, दाल तथा सब्जी को पानी में भिगोकर रखना।

अगर आप स्वयं को तथा अपने परिवार को विटामिनों से भरपूर भोजन देना चाहती हैं, तो कुछ बातों को ध्यान में रखें।

प्रोटीनयुक्त पदार्थ जैसे मीट, अण्डा, पनीर को बहुत देर तक पकाने से उनके स्वाद तथा विटामिन में कमी आ जाती है। साथ ही पचाने के लिए भी वह भारी हो जाता है। इसलिए इन्हें बहुत देर तक नहीं पकायें।

पनीर तथा अण्डे को तेज आंच पर पकाने से प्रोटीन नष्ट हो जाता है। इससे इन्हें मध्यम आंच पर पकायें।

मीट को कम तापमान पर पका सकती हैं। मीट को उबाल आने पर आंच सिम कर दें। ऐसा करने से उसका विटामिन 'बी' सुरक्षित रहेगा। जहां तक हो सके मीट पकाने से पहले उसमें कोई एसिडिक मिक्चर लगा कर रखें जैसे सिरका, दही, नीबू का रस, पपीते का सत्त। मीट पकाते वक्त टमाटर भी डाला जा सकता है।

मीट को बेक अथवा रोस्ट करने से पहले सावधानी से उसमें चारों ओर तेल चुपड़ दें। इसके पकाते वक्त उसका जूस उसमें ही रहेगा, भाप बनकर नष्ट नहीं हो जायेगा। मीट तलते वक्त उसे मध्यम आंच पर ही तलें। मीट को अण्डे अथवा ब्रेड के चूरे से लपेट कर तलने से स्वाद भी बढ़ेगा तथा एमीनो एसिड भी नष्ट नहीं होगा।

घी अथवा तेल को बार-बार इस्तेमाल करना ठीक नहीं। यह स्वास्थ्य के लिए बड़ा हानिकारक होता है। तेल अथवा घी को बार-बार गर्म करने से उसमें विटामिन 'ए' बिलकुल नहीं रह पाता है। तेल गर्म करते वक्त जल जाये अथवा उसमें से धुआं निकले, तो उसे इस्तेमाल करना ठीक नहीं। यह स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है।

विटामिन ए, ई तथा डी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही जरूरी हैं। पर तलते समय यह घी अथवा तेल में नष्ट हो जाता है। इसलिए इन्हें देर तक नहीं पकायें। इसी प्रकार विटामिन बी काम्प्लेक्स की भी काफी मात्रा पकाते समय नष्ट हो जाती है। इसलिए इन पदार्थों को पकते ही तुरन्त आंच से उतारना ही ठीक है। जितनी देर तक पदार्थ आंच पर रहेंगे, उतने ही विटामिन की मात्रा नष्ट होती जायेगी।

दाल जिस पानी में भिगोई गयी है, उसी में पकायें। उस पानी को भूलकर भी नहीं फेंकें, अन्यथा सारे विटामिन उस पानी के साथ ही नाली में चले जायेंगे। इसी प्रकार सब्जी आदि उबालकर पानी फेंकें नहीं। अगर आप कोई ऐसा व्यंजन बनाने जा रही हैं, जिसमें सब्जी उबालने की जरूरत हो, तो उस पानी से आटा गूंथ सकती हैं अथवा उस पानी से दाल पका सकती हैं। दाल में स्वाद भी बढ़ जायेगा और विटामिन भी व्यर्थ नहीं जायेगी।

जहां तक हो बेकिंग सोडे का प्रयोग न करें। भले ही बेकिंग सोडे के इस्तेमाल से स्वाद बढ़ता है, खाद्य पदार्थ का रंग भी अच्छा बना रहता है, पर उसके सारे विटामिन नष्ट हो जाते हैं।

सलाद भी जहां तक हो सके, खाने के दस-पांच मिनट पहले ही काटना ठीक रहता है। सलाद अधिक देर तक कटा पड़ रहेगा, तो हवा से उसके विटामिन काफी मात्रा में नष्ट हो जायेंगे, साथ ही स्वाद में भी अंतर आ जायेगा।

इसी प्रकार खाद्य पदार्थों में विटामिन सी की मात्रा बनाये रखना भी जरूरी है। सब्जियों को काटने से पहले धो लीजिए। सब्जी काटने के बाद धोने से बहुत सी मात्रा विटामिन सी की पानी के साथ ही निकल जाती है। सब्जी बड़े-बड़े टुकड़ों में काटें। रसेदार तरकारी के लिए सब्जी में ठण्डा पानी डालकर न पकायें, बल्कि पहले से ही पानी उबाल कर रखें। फिर उसी पानी में सब्जी पकायें। बर्तन हमेशा ढक कर रखें। अगर खाद्य पदार्थ तलना है, तो तुरन्त तलें। तलने वाले बर्तन में तेल अथवा घी अच्छी मात्रा में डालने से शीघ्र तलता है। आलू विटामिन का एक उत्तम स्रोत है। पर आलू के चिप्स में विटामिन की मात्रा काफी कम हो जाती है। इसका कारण यही है कि चिप्स बनाने के लिए आलू छीलने धोने, उबालने, सुखाने तथा अंत में तलने की प्रक्रिया तक आने तक विटामिन सी घट जाता है।

खाद्य पदार्थ को बार-बार गर्म करने से भी विटामिन नष्ट हो जाता है। हमेशा ताजी सब्जी तथा फल ही खरीद कर लायें। जहां तक हो सके, पकाने के लिए कुकर का ही प्रयोग करें। पकाते वक्त उतना ही पानी डालें, जितना जरूरी हो।

बहुत से खाद्य पदार्थ विशेषकर मांसाहारी पदार्थों को उबाल आने पर थोड़ी देर तक उसी तापमान में रखकर पकाया जाता है, ताकि कीटाणु नष्ट हो जायें। ऐसा करते समय तेज आंच रखें।

सूखी सब्जी बनाते वक्त पानी न डालें। सब्जी को बहुत ज्यादा न गलाएं। खासकर हरी सब्जियों को बहुत देर तक पकाने से उनका विटामिन नष्ट होता ही है, साथ ही सब्जी का रंग भी बदल जाता है।

प्रतिदिन कच्ची सब्जी तथा फल खायें। इससे आपके शरीर में विटामिन की मात्रा भरपूर रूप से पहुंचती रहेगी। शाकाहारी व्यक्तियों को सलाद तथा फल जरूर लेना चाहिए। इन कुछ बातों को ध्यान में रखकर आप परिवार को विटामिन युक्त भोजन दे सकती हैं।

—मनोरमा सेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

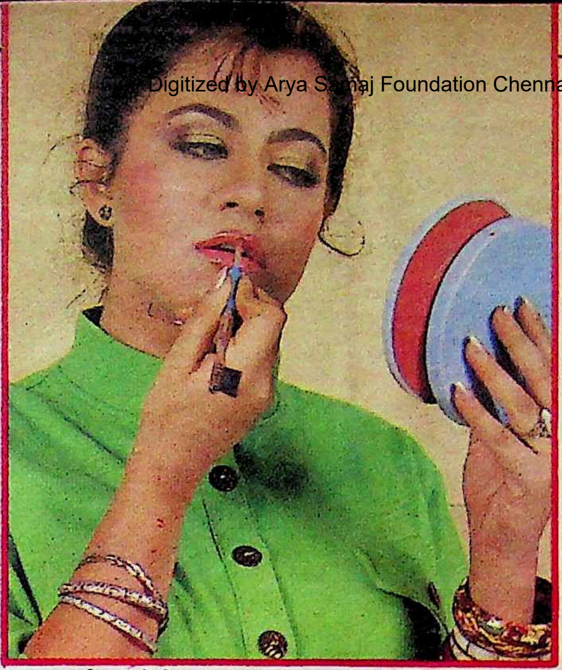
Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

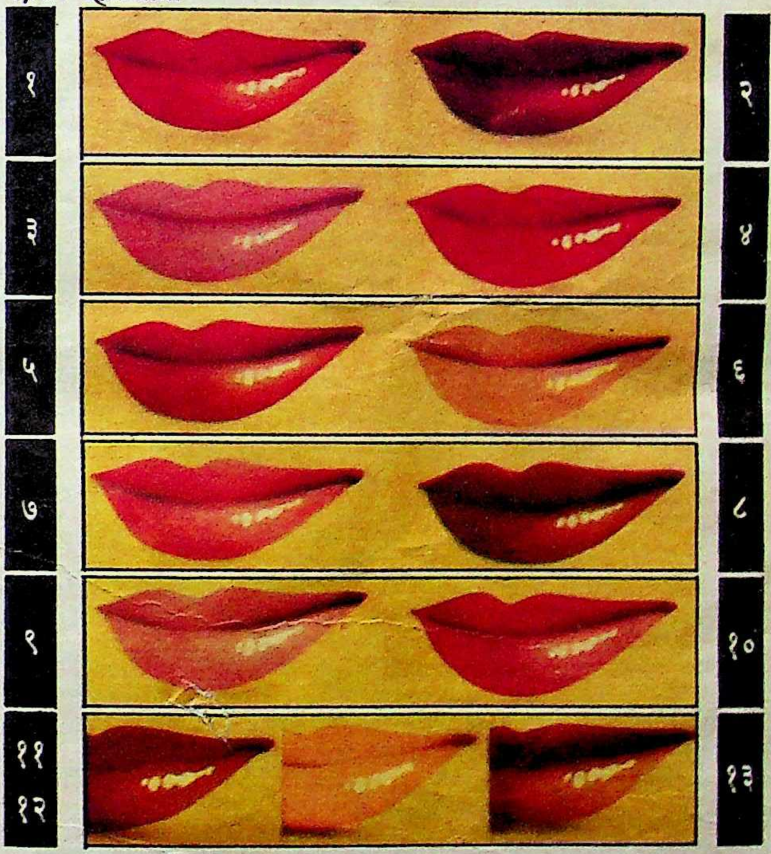
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होंठों की खूबसूरती उभारने के लिए लिपस्टिक का कुशल प्रयोग बेहद जरूरी है। कैसे करें आप लिपस्टिक का कुशल प्रयोग?

आपके होंठों का सौन्दर्य



छाया : महेश जॉली



सुडौल आकृति, चमकदार लिपस्टिक, चिकनी त्वचा, जगमगाता ग्लॉस और कभी-कभी हाईलाइटर का प्रयोग आजकल के होंठों की यही विशेषता है। अब इन्हीं विशेषताओं से आपको भी अपने होंठों को सजाना है। गोरी, गेहुंआ, सांवली व सभी प्रकार की त्वचा के होंठ, जरा से कौशल से चेहरे को जगमगा सकते हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कि किस रंग की त्वचा पर और किस बेला, कौन से रंग की लिपस्टिक लगाएं।

गोरी त्वचा : गोरी त्वचा पर समय-समय के हिसाब से विभिन्न रंगों की लिपस्टिक द्वारा नित नये प्रयोग करने की बड़ी सुविधा रहती है। लेकिन यहां बस हमें सुझाव यही देना है कि अपने गोरेपन को छूट मानकर बहुत गहरे रंग की लिपस्टिक कभी न लगाएं। फिल्मों, मॉडलिंग या पत्रिका में तस्वीर छपनी हो तो यह गहरा रंग ठीक रहेगा। प्रतिदिन के जीवन में सूरज की रोशनी में और रात के प्रकाश में ऐसे गहरे रंग की लिपस्टिक चेहरे को कोई निखार नहीं दे पाती है। ऐसी लिपस्टिक से रंगे होंठ बड़े बनावटी से लगते हैं, आपके सौन्दर्य को बिगाड़ते हैं।

कब, कैसी लिपस्टिक लगाएं?

यदि आपको सुबह-सवेरे किसी को रिसीव करने जाना हो तो रंग न० ३ लगायें।

यदि ग्यारह बजे कहीं काफी पर आमन्त्रित हों या क्लब की कोई मीटिंग हो तो रंग न० ७ लगायें। दोपहर में एक बजे या इसके आगे-पीछे औपचारिक लंच है, तो जाड़े के दिनों में रंग न० ५ लगायें और गर्मी में रंग न० १।

यदि आप रिसर्च स्कालर हैं, कामकाजी महिला हैं या सोशल वर्कर हैं, तो दिनभर रंग न० ६ लगा सकती हैं, लेकिन पर्स में लिपस्टिक रखें और जरूरत पड़ने पर उसे दोबारा फेरें। यदि आप नो मेकअप लुक देना चाहें तो हर समय रंग न० १२ भी लगा सकती हैं। लेकिन हलका सा ग्लॉस अवश्य लगायें जिससे होंठ स्वाभाविक ढंग में स्वस्थ व चमकदार लगें। रात में अपने परिधान से मैच खाता रंग ही लगायें, इनमें से रंग न० ११, २ और ८ चुनें। शाम की पार्टी के लिए रंग न० ४ खिलेगा।

इन सब रंगों के चुनाव के साथ एक बात और याद रखनी होगी कि होंठों के साथ आंखों के मेकअप को हमेशा बैलेंस करें, आंखों को कोरा या सूना न छोड़ें। दिन को हलका व रात को गहरा आई मेकअप भला लगता है।

गेहुंआ : गेहुंआ रंग यदि साफ, स्वस्थ व चमकदार हो तो इसमें कोई शक नहीं कि वह गोरे रंग से होड़ न करे। ऊपर बताये सभी रंग गेहुंए रंग पर भी खिलेंगे, लेकिन साथ ही आंखों का मेकअप कुशलता से हो और परिधान के रंग और स्टाइल फबने वाले हों। बहुत गहरी लिपस्टिक के साथ भी वही सावधानी बरतें जो गोरी त्वचा के लिए बतायी गयी है।

सांवली त्वचा : सांवली त्वचा साफ, बेदाग, स्वस्थ रखें। ऐसे में हेयर-स्टाइल खूबसूरत और आंखों का मेकअप दिलकश हो तो सांवली रंगत की नमकीनियत को देखने वालों की आंखें और दिल इतना डूब जायेगा कि गोरेपन की मिठास उसके सामने फीकी पड़ जायेगी।

सांवली रंगत पर हलके रंगों में रंग न० ७ व न० १० और चमकदार रंग में न० १ लगा सकती हैं।

शाम को रंग न० ५ व रात को रंग न० २ या न० ८, लेकिन हलके ग्लॉस के साथ। अधिक ग्लॉस लगाने से होंठ चिपचिपे नजर आयेंगे। हां, भूलकर भी रंग न० १२ या न० ६ न लगायें। सांवली रंगत पर आंखों के मेकअप में खूब सावधानी बरतें। मोटा काजल या आई लाइनर न लगायें बल्कि पलकों को मस्कारा के दो-तीन कोट से सजायें।

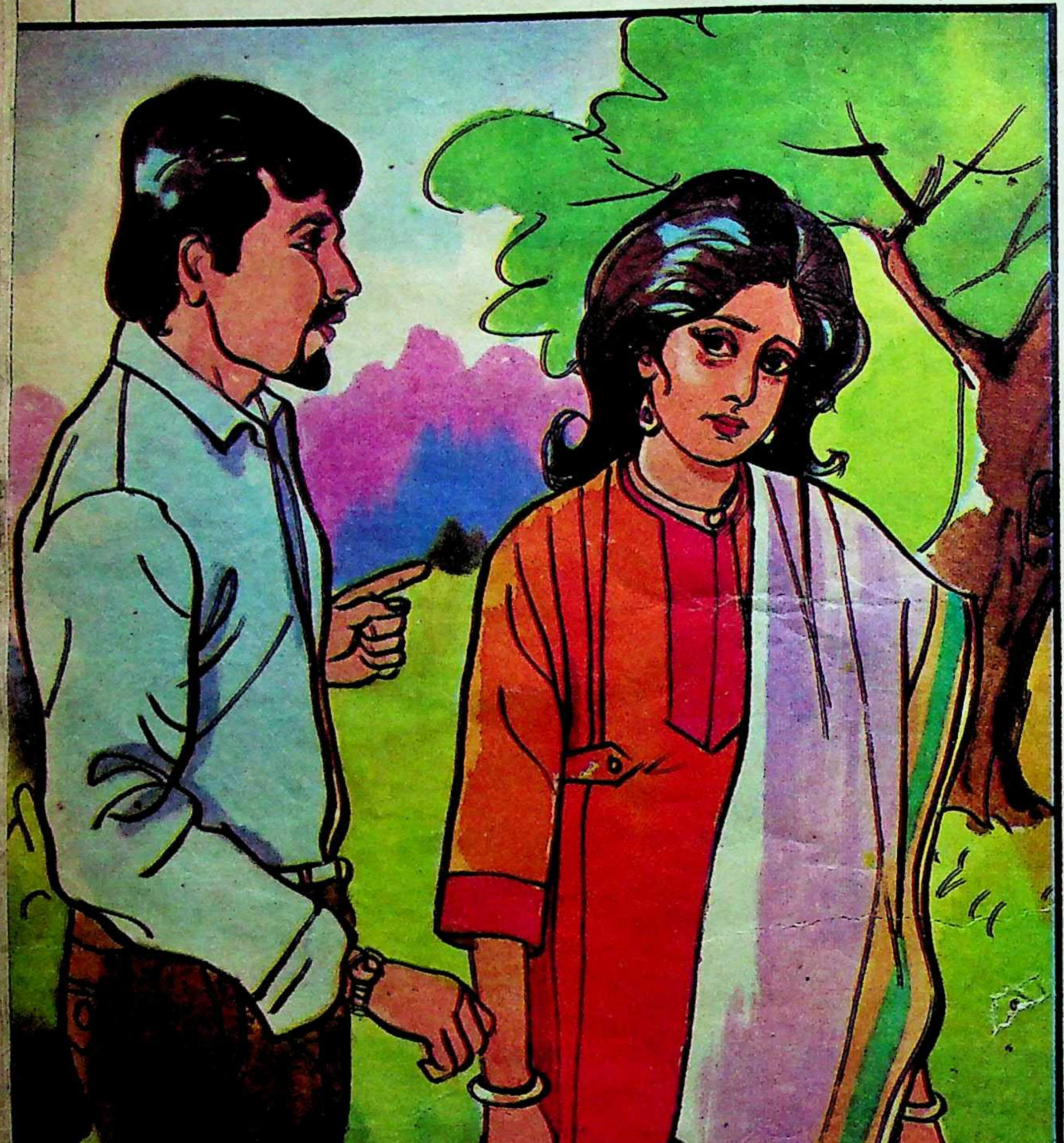
आपके होंठ आकर्षक दिखें इसके लिए जरूरी है कि होंठों की त्वचा चिकनी, सपाट व धाररहित रहे, होंठ फटने न दें। आकृति एकदम साफ व स्पष्ट बनाकर ही मेकअप करें। होंठों पर रोज मलाई लगायें। हफ्ते में तीन दिन इन पर भी पैक लगायें। चेहरा साफ करते समय क्लींजर से इन्हें भी साफ करें और बाद में मॉइस्चराइजर लगायें। लिपस्टिक लगाने से पहले फाउन्डेशन की एक हलकी पर्त इस पर भी लगायें। होंठों के ऊपर-नीचे की त्वचा के महीन बालों को हमेशा साफ रखें। इन बातों को ध्यान में रखेंगी तो आपके होंठों का सौन्दर्य हमेशा निखरा-निखरा रहेगा।

—सौन्दर्य सलाहकार, मनोरमा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिल्पी-अमित की वह ईमानदार मुहब्बत, तन-मन और जेहन पर हावी होनेवाला प्यार का उन्माद, जो नीले धुएं-सा उन पर छा जाता था। पर शिल्पी के प्यार-पगे मन में संशय का कांटा कब चुभ गया? अपने को बिना शर्त देने की परिणति यही थी?



एक लड़की शिल्पी

—चन्द्रकान्ता

सच तो यह है कि शिल्पी आलतू-फालतू के चक्करों में पड़ने वाली जैसी लड़की नहीं है। श्रीमती सराफ यों ही नहीं कहतीं कि 'शिल्पी मेरी बेटी नहीं बेटा है।" अपनी चारों बहनों से एकदम अलग। बहनें जब खादी भवन, एम्पोरियमों, पालिका-शालिका में 'लेटेस्ट क्रेज' और 'इन वोग' डिज़ाइनों को खोजती-ढूंढ़ती हलकान हुई जाती हैं, शिल्पी पास की किसी "बुकशॉप" में अपनी मनपसन्द किताब खरीद रही होती है। प्रेम-प्यार की भावुकता भी उसे निठल्ले लोगों का ही शगल लगता रहा है। उसका मानना है कि चुस्त-दुरुस्त लड़कियाँ भी इस बीमारी में पड़ कर आहों-कराहों और जागी-जागी रातों में अच्छे-खासे वक्त को हलाल कर लेती हैं और अपनी आजादी के दुश्मन के हाथ का खिलौना बनकर उनके वाग्जाल में फँस कर यानी कि चिकनी-चुपड़ी बातों में आकर अपनी आत्मनिर्भरता और आइडेन्टिटी दोनों खो देती हैं। शिल्पी अपनी आत्मनिर्भरता और अस्मिता दोनों बचाये रखना चाहती है। पर साहब, हादसों का क्या कीजिएगा? एहतियात से चलते-चलते भी कभी गोड़ मुरुक जाता है, खोंता लग जाता है। हादसों को तो बस ज़रा सी झिर्री-दरार मिली कि सेंध लगा लेते हैं। इस हादसे से शिल्पी भी न बच सकी। पर वह तो आगे की बात है।

सो जी, शिल्पी अपने काम काज में दिलचस्पी रखती आई है। दोस्ती-वोस्ती तो ठीक, पर उससे आगे वह बढ़ती नहीं। श्री और श्रीमती सराफ दोनों बेटी को देख-देख अपने पिछले जन्म के पुण्यों पर विश्वास करने लगे हैं। यों बेटा पाने के चक्कर में पाँचवी बेटी को जन्म देते समय श्रीमती सराफ को ग्लानि, निराशा आदि जो हुई सो हुई, लेकिन बेटी ने जवान होते ही उन्हें दुःख के सागर से बाहर खींच उनके बुझते मनों में नई उम्मीदों के दिये जला दिए। चार बेटियां, बी०ए०, एम०ए० करके अपने-अपने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...कामों यानी ससुरालों में पहुंच गईं, तो श्रीमती सराफ ने कुछ-कुछ हल्कापन महसूस करते ऊपर की ओर हाथ जोड़े—'हे भगवान ! जैसे इन चारों की नैया पार लगाई वैसे पाँचवीं की भी लगा देना। मैं भी गंगा नहा लूं।'

शिल्पी ने सुना तो नाराज़ हो गई !

"मां, और कोई प्रार्थना नहीं जानतीं तुम ? मुझे पढ़ना है, इंजीनियर बनना है और शादी-वादी मैं करूंगी नहीं, गंगा तो तुम चार बार नहाई सो ...है..."

लड़की महत्वाकांक्षी है। माता-पिता जानते ...इंजीनियर-डॉक्टर भी ठीक, पर बिना शादी ? ...मजाक है यह ?

श्री और श्रीमती सराफ का मुंह अधखुला रह ...। भृकुटि एवं आंखें सिकुड़ने लगीं।

बेटी बात बढ़ाना नहीं चाहती थी सो बहस ...जड़ में दरांती लगा दी।

"अच्छा ममा, वह सब आगे देखेंगे। अभी तो ...पढ़ाई करने दो..."

ममा-पपा ने वक्त की धारा और मौके की ...नज़ाकत को देख-समझ लिया। बेटी की लगन, ...महत्वाकांक्षा और कूव्वत का जायजा लेकर अनुमति ...और आशीर्वाद दोनों दिए। बल्कि अपनी योग्यता के ...बल शिल्पी को सरकार की तरफ से भी वज़ीफा ...मिला।

श्री और श्रीमती सराफ ने सोचा, लड़की ...पूरी करेगी, फिर आप ही शादी के लिए भी ...रज़ामंद होगी। अभी उम्र ही क्या है ? बचपना है।

दादी जी ने इस उस से खोज-खबर करवाकर ...वर पर नजर रखनी शुरू की। यों सुन्दर और ...कमाऊ बनने वाली लड़की के लिए दूल्हों का ...भी न था। पर शिल्पी अड़ी रही। वह कोई ...नहीं पालेगी। उसके बेशुमार सपने थे, अनेकों ...कामनायें थीं जो पूरी होनी थीं। शादी ! जैसे कि ...ज़िन्दगी का वही आखिरी मकसद हो। वह तो प्रेम ...और शादी को लड़की की जिन्दगी के हादसे भर ...मानती थी, जिसके बाद उसकी ख्वाहिशों, उम्मीदों ...और स्वप्नों पर भी दूसरे का अधिकार हो जाता है।

तभी न जाने उसकी कोशिशों में कौन-सी ...कसर रही (इरादे तो पक्के थे) कि सेंध लगाकर ...के हादसा उस पर हावी हो गया। यानी कि श्री ...अमित कुमार उसकी सधी-सधाई, साफ-सुथरी ...ज़िन्दगी में झोल डालने आ गया।

झोल ही तो ! पहले-पहले बिल्कुल पता ही न ...चला। अमित कुमार तो उसका सहपाठी है, अनेकों ...में एक। उसने बहुत ज्यादा ध्यान भी न दिया उस ...पर। ध्यान देने जैसा लगा भी नहीं कुछ उसमें, पहले-...पहल। पर बाद में ज्यों उसे दिव्य ज्ञान प्राप्त हुआ ...और अमित कुमार की बेशुमार खूबियां यके-ब-दीगरे प्रकट होती गईं, वह अभिभूत हो गई। आह ! एक साधारण-से दिखने वाले आदमी में इतनी ढेर-सी खासियतें ! दिखने में माईकल जैक्सन, सोज भरी आवाज, मोहक अंदाज, ड्राईंग से लेकर डांस तक हर काम में माहिर। हुआ ऐसा कि ट्रेनिंग के दूसरे साल से ही अमित कुमार लाइब्रेरी-कैन्टीन वगैरह में उसके साथ ज्यादा वक्त बिताने लगा। ठीक ही तो है, एक सहपाठी मित्र है। इससे आगे भला शिल्पी क्या सोचती ? सोचने के लिए कोई वजह ही न थी। होना क्या था ?

लेकिन कुछ-कुछ होता उसे तब महसूस हुआ, जब अमित कुमार कोर्स किताबों की बातें करने व ड्राईंग-शाईंग में हाथ बटाने के अलावा उसके कानों के पास मीठे-सुरीले गीत गुनगुनाने लगा और गीतों की गूंज उसके सीने में सितार के सुरों की तरह झंकृत होने लगी। जगजीत-चित्रा के गीत, मुहम्मद अली और पंकज उधास की गाई गजलें—'जिन्दगी धूप तुम घना साया'...'तुम मेरे पास होते हो गोया, जब कोई दूसरा नहीं होता' और माईकल जैक्सन तो वह था ही।

उसके होंठ इतने करीब आ गए कि कानों की लवें छूने लगे और शिल्पी की आंखें मुंदती गईं...।

"तुम जो कहो तो... तुम्हारे लिए मैं..."

"क्या ?" उसके भीतर से नामालूम-सी आवाजें जन्म लेने लगीं और वह अर्थहीन बातों में रस लेने लगी। यानी कि अमित कुमार की 'चिकनी चुपड़ी' बातों में आकर अपनी 'आइडेन्टिटी' खोने लगी।

"मेरे-तुम्हारे बीच पारे की तरह बहता यह प्यार का उन्माद...इसे कोई नाम न देना...यह तुम्हारे लिए है, सिर्फ तुम्हारे लिए..."

आश्चर्य ! शिल्पी इस मकड़जाल में कैसे फंस गई ?

कब शुरू हुआ यह सब ? शायद उन्हीं दिनों जब उसके मौसा का तबादला शहर में हुआ और वह छुट्टी के दिन मौसी के हाथ का खाना खाने उसके पास जाने लगी। अमित उसे हॉस्टल से मौसी के घर तक छोड़ने आता और घण्टा दो घण्टा अपने किसी अंकल के घर काटकर वहीं से फोन करके वापस लेने के लिए गली के मोड़ पर खड़ा रहता। कई छुट्टियों में वह नियम से मौसी के घर जाती रही। बाद में एक दिन अमित बोला, 'क्यों न आज चेंज के लिए "चाइनीज" ट्राई किया जाय ?' 'अन्ना पावलोना' देखी है ? चाणक्य में 'एक बार फिर' लगी है, चलें ?' 'रशियन बेले ग्रुप आया है...आज वही देखेंगे...हंसों की तरह पंख फड़फड़ाती फूल-सी हल्की लड़कियों का नृत्य !' मौसी ने अगली बार शिकायत की, 'क्या बात है ? छुट्टी के दिन भी काम रहता है क्या ? महीनों नहीं दिखाई पड़ती'।

नाम : चन्द्रकान्ता

जन्म : १६३८, सितम्बर— श्रीनगर (काशमीर)

शिक्षा : एम०ए० बी०एड० (पिलानी, राजस्थान)

प्रकाशित उपन्यास : अर्थान्तर, अंतिम साक्ष्य, ऐलान गली जिंदा है, बाकी सब खैरियत है और यहां वितस्ता बहती है।

कथा संकलन : सलाखों के पीछे, गलत लोगों के बीच, पोशनूल की वापसी, दहलीज पर न्याय, ओसोनकिसरी

एक काव्य संग्रह (प्रेस में) चुपचाप गुजरते हुए।

"नहीं...हां...दरअसल...आ जाया करूंगी अब...।" शिल्पी समझ न पाती कि क्या कहे। महीना, दो महीने बात वह आ भी जाती तो उसकी बातें, 'कैसी हो मौसी ? मौसा कैसे हैं ? निक्कू की चिट्ठी आती है ?' से आगे बढ़ न पाती। पहले खूब बतियाती थी। अब अचानक क्या हो गया ? एक गहरी नींद-सी उस पर छा गई थी।

लेकिन मौसी दो-चार प्रश्नों के कटे-छटे उत्तर पाकर भी संतोष कर लेती, सोचकर कि आखिर लड़की इंजीनियरिंग की पढाई कर रही है, भला उस जैसी अधपढ़ी गृहस्थिन के साथ किन विषयों पर बात करेगी ? शिल्पी बुकशेल्फ से कोई किताब खींच लेटी-लेटी दो-चार पन्ने पलटती। पढ़ते-पढ़ते ही उसकी आंख लग जाती। थकी-थकी और निंदासी भान्जी को देख मौसी के मन में प्यार की हिलोर उमड़ आती।

"सो जाओ ठीक से। आंखें मुंदी जा रही हैं। मेहनत भी तो कितनी करनी पड़ती है। रात-बिरात जागना, एक्स्ट्रा क्लासेज़ वगैरह...चेहरा कैसा पीला पड़ गया है।"

"हां मौसी, रात देर तक काम करती रहती हूं..."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लड़कों जैसी पढ़ाई लड़कियां करेंगी तो दुहरी मेहनत लगनी ही है। मौसी चद्दर ओढ़ाकर बेडरूम का दरवाजा धीमे से उढ़का देतीं, किचन की खटर-पटर से नींद में खलल न पड़े। मौसा कहते "कैरियर माइन्डेड लड़की है, कोई दूसरा शौक भी नहीं।"

घंटा दो घंटा नींद लेकर वह रबड़ के बबुए-सी हड़बड़ी में जगकर उठ जाती।

"बहुत देर सोई क्या मैं?" वह आंखें भींचती पूछ लेती।

"कहां? दो, सवा दो घंटे ही तो हुए..."

वह खाना खा लेती, मौसी के प्यार से पगा। मौसी के "ना ना" करने पर भी बरतन समेटने में उसका हाथ बटाती। फिर मौसी के हटते ही घड़ी पर नजर डाल फोन की ओर बढ़ जाती और डायल घुमाती।

अब तक उसकी नींद और बोरियत दोनों उड़नछू हो गए होते। धीमे-धीमे स्वरों में चाशनी घुल जाती। मनुहार-पुचकार के स्वरों की भनक से मौसी के कान खड़े हो जाते। लेकिन वह तुरन्त अपने रूढ़िगत सोच को दुत्कार मन ही मन मुस्कराती—"कितनी भी कैरीयर ओरियेंटेड हो, है तो जवान लड़की, कामकाज के अलावा भी उसकी कुछ ख्वाहिशें हो सकती हैं, कुछ सपने जैसे..."

बाद में, एक दिन मौसी ने उसके फोन से हटते ही बिना भूमिका बांधे पूछ लिया—"शिल्पी! तेरी सखी नलिनी ने तो शादी कर डाली दीपी की भी सगाई हो गई, तेरा क्या इरादा है?"

"हो जायेगी मौसी मेरी भी।" शिल्पी के कपोलों पर प्यारी-सी थिरकन नमूदार हुई।

अरे! यह लड़की तो शादी के नाम से ही ततैया बनकर काटने दौड़ती थी, अचानक यह कैसा बदलाव? लेकिन मौसी को ज्यादा आश्चर्य न हुआ। उसने शिल्पी को फोन पर मीठे मनुहार-भरे सुरों में बतियाते सुना था और चेहरे पर इन्द्रधनुषी रंगों का खिलना महसूस किया था।

"कब?" उसका उत्साह बढ़ा। इधर उसने शिल्पी के बारे में काफी कुछ ऊलजलूल सुना था। यों भी चारेक लड़कों के साथ कन्सल्टिंग ग्रुप में शामिल हुई, देश-विदेश की यात्रायें करती और महानगर में अकेले कमरा लेकर रहने वाली जवान लड़की का समाज तो दुश्मन था ही, उन्हें स्वयं भी यह सब खतरे से खाली नहीं लग रहा था।

"कौन है वह?" जाहिर है अगला प्रश्न वही होगा।

"अमित कुमार नाम है। बंगाली पिता है

तुम मेरे पास होते हो गोया, जब कोई दूसरा नहीं होता...वह साथ रहकर जीने का अर्थ बदल जाना, वक्त का अहसास खत्म होना, जैसे सदियों-सदियों से वे एक रहे हों। सीने में हजारों वाद्य एक साथ बज उठना।

और मां मद्रासी। मेरे ही ग्रुप का है...बस, पापा उससे मिलकर बात पक्की करेंगे।"

पापा मिलकर तय करेंगे, यह सुनना अच्छा लगा। लड़की आत्मनिर्भर है और अधुनातन विचारों में विश्वास करने के बावजूद बुजुर्गों को आदर जैसी चीज देती है। शादी-ब्याह के मामले में उन्हें एकदम खारिज नहीं करती।

लेकिन जाने क्या हुआ कि बात बनते-बनते रह गई, उसने अचानक मम्मी-पापा को फिर अकेली रहने का निश्चय सुना दिया। श्री और श्रीमती सराफ उबरते-उबरते फिर गहरे पानी में डुबकी खा गए।

मौसी ने जीजा को प्रश्नवाचक नजरों से घूरा।

"आप मिले तो थे अमित से, फिर क्या हुआ? सुना, बड़ा सूझ-बूझ वाला लड़का है, दोनों राजी भी हैं..."

"खाक राजी।" श्री सराफ, जो कभी संयम नहीं खोते, उबल से पड़े—"मुझे तो यह अमित कुमार बड़ा बेवकूफ लगा। सूरत-सीरत भी हिप्पियों जैसी, मुंह में चुरुट दबाये, धुआं उगलता रहा और एक ही बात बार-बार, दुहराई, 'मैं तो अभी शादी के लिए 'मन' नहीं बना पाया हूं... मैं हैरान। यह लड़का या तो उजबक है या धूर्त, शिल्पी जैसी समझदार लड़की इसके चक्कर में कैसे आ गई? बोला, 'हम कई सालों से साथ रहते हैं, ऐसे ही क्या बुरा है, हम एक-दूसरे को समझते हैं...' लो सुनिए बात। यह पापा तो फ्री लिविंग के चक्कर में हैं, जिम्मेदारियों को सोचकर ही सांप सूंघ गया..."

सराफ-साहब को अमित कुमार के विचार समाज-विरोधी और अतार्किक लगे परन्तु अपने कद से लम्बे लड़के को वे सामाजिक कायदे-कानून सिखाने नहीं बैठे। समझदार हैं, गधे को गुड़ खिलाने में वक्त क्यों बरबाद करते? सिर्फ इतना कहा कि 'आप सोचकर अपना मन पक्का कर लीजिए और शिल्पी को बता दीजिए।'

वे बेहद निराश थे। ये आधुनिक पौद। अल्ला-अल्ला करके अमित कुमार जी ने ट्रेनिंग पूरी करके अपने जन्मदाताओं पर अहसान तो कर लिया, पर अभी कहीं नौकरी-शौकरी ढूंढ़ ले, सो नहीं, सिर्फ कागजी योजनायें बना रहा है। जल्दी क्या है...बाप जो पैसे भेज रहे हैं, वे कुछ खास काम करना चाहते हैं, सपने में! ऊपर से यह लड़की, जाने क्या देखा इसमें कि अपना एक साल इसके पीछे बरबाद कर बैठी। ग्रहों का ही चक्कर है कुछ, वरना...। अब क्या कहें?

सराफ साहब को अफसोस था तो इतना ही कि क्यों न वे एक झन्नाटेदार झापड़ रसीद कर इस लड़के को नींद से जगा सके। कह तो वे जरूर देते एकाध तीखी बात, लेकिन उनकी अपनी जाई, उस उजबक को अधमुंदी आंखों से बराबर निहारे जा रही थी...।

बात खटाई में पड़ गई, पर शिल्पी पर जो बीती सो कोई न जान पाया, उसके प्यार पगे मन में संशय का कांटा चुभ गया।

क्या मीतू उसे टालना चाहता है?

कहीं उसका मन ऊब तो नहीं गया शिल्पी से?

कोई "तीसरा" बीच में आया क्या? नहीं, नहीं, ऐसा कैसे हो सकता है? अमित की वह ईमानदार मुहब्बत, तन-मन और जेहन पर हावी होने वाला प्यार का उन्माद, जो नीले धुयें-सा उन पर छा जाता था।

पहाड़ी कोहरे-सा अपनी गिरफ्त में लपेटता उन्माद। आतंक भरा सुख।

तुम मेरे पास होते हो गोया, जब कोई दूसरा नहीं होता... वह साथ रहकर जीने का अर्थ बदल जाना, वक्त का अहसास खत्म होना, जैसे सदियों-सदियों से वे एक रहे हों। सीने में हजारों वाद्य एक साथ बज उठना।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो क्या उनके प्यार के रथ का चक्का जाम हो गया ? नीले जादुई विस्तार में ऊंचे और ऊंचे उड़ान भरते उसके हलके पंखों में थकान तो नहीं भर गई ?

इसी जादुई जाल में कसी शिल्पी अक्सर अलसाई, ऊँघती रहती। मीतू दो दिन बाहर जाता तो दुनिया वीरान हो जाती। पास होकर भी मीतू कभी मणिका या रत्ना के साथ दो बोल ज्यादा बोलता या अपने मित्रों की हाउस पार्टियों में उसे छोड़ किसी दूसरी लड़की पर जरा भी तव्वजोह देता तो उसका मन उचट जाता। मणिका की पार्टी में मीतू ने अपनी होस्ट के साथ चार स्टेप्स लिए तो उसका माथा भारी हो गया—मीतू मेरे सिर में दर्द हो रहा है, मैं हॉस्टल लौट जाना चाहती हूँ। सॉरी यार, तेरी पार्टी छोड़कर जाना पड़ रहा है। आय एम ए स्पॉयल स्पोर्ट। इट वाज सो वंडरफुल...डोन्ट माइंड, प्लीज मीतू...

शिल्पी को ऑटो में बिठाकर हॉस्टल पहुँचाते अमित पूछता—"क्या हुआ अचानक ?"

वह नन्ही बच्ची-सी उसकी गोद में दुबक जाती।

"प्लीज मीतू, मुझे अकेली मत छोड़ा करो।"

"डोन्ट बी सिली शिल्पी, ऐसे बच्चों की तरह जिद करनी लगी हो। हमारे साथी हैं सभी, क्या सोचेंगे वे ?...अच्छी-भली पार्टी का मजा किरकिरा कर दिया," इस बार अमित कुमार की आवाज में खीझ-भरी तुर्शी झलक आई।

शिल्पी तभी सावधान सी हो गई थी, यानी कि हालात ने जिस तन्द्रिल अवस्था में डाल उसे मदहोश सा कर दिया था, उसका उसे अहसास होने लगा। पूरे चार सालों से वे एक दूसरे को जानने समझने का दावा करते रहे हैं, तो क्या यही है एक दूसरे को जानना ? अनकहे को समझने का दावा ? परस्पर आत्मीयता का तकाजा ? वह शिल्पी का मन ही नहीं समझा।

लेकिन शिल्पी अमित को छोड़ नहीं सकती थी। हादसा गहरे होकर पैठ गया था। तो क्या इस सम्बन्ध पर सामाजिक मुहर डाल कर ज्यादा निश्चिन्त हुआ जा सकता है ? तभी उसे विवाह का विचार आया था। शायद ऐसा ही हो।

लेकिन अब मीतू का यह उत्तर ! उसने मौका और मूड देखकर एक बार फिर अमित को टटोला, "मीतू, पापा चाहते हैं कि हम विवाह के बारे में कोई फैसला करें। हम जब इतने करीब हैं, तो "हाँ" करने में नुकसान क्या है ?

लेकिन अमित बौखला गया—"इतनी जल्दबाजी किसलिए ? साथ तो हम हैं ही एक छत के नीचे न सही, फिर बन्धन की जरूरत क्या है ? मेरी

शिल्पी यों रोने वाली लड़की नहीं। अपने फैसले उसने खुद लिए हैं। पर उस वक्त उसकी आँखें पानी भरी कटोरियों-सी छलकने को हुईं और उसने मुँह घुमाकर उन्हें छिपाने की कोशिश की।

कई योजनायें हैं, नहीं-नहीं, शादी नहीं...मैं किसी बन्धन में नहीं पड़ूंगा।"

शिल्पी यों रोने वाली लड़की नहीं। अपने फैसले उसने खुद लिए हैं। पर उस वक्त उसकी आँखें पानी भरी कटोरियों-सी छलकने को हुईं और उसने मुँह घुमाकर उन्हें छिपाने की कोशिश की।

बन्धन ! इस एक शब्द ने ऊंची हवाओं में उड़ती शिल्पी के पंख कतर दिए, इतना तीखा और निर्मम फैसला। पल भर में पूरे पांच सालों पोसी गई अन्तरंगता 'शादी' नाम से 'बन्धन' में बदल जायेगी, एक दूसरे में पूर्णता पाने में एक कारगर कदम साबित नहीं होगी ?

शिल्पी अपमानित हुई। अपने को बिना शर्त देने की परिणति यही थी ? मन छिल गया, और वह उसे सहलाती रही।

लेकिन अमित गाहे-बगाहे फोन करता रहा। संग साथ का आमंत्रण भी देता रहा, 'शादी को लेकर इतनी भावुक बनकर तुम खुद को औसत की श्रेणी में ला रही हो शिल्पी ! असल बात तो आपसी समझदारी और भागेदारी है। तुम मीडियाकर जिन्दगी क्यों चाहती हो ?'

लेकिन शिल्पी समझ गई कि उसका अतिरिक्त मोह और जुड़ाव, बांधने की नारी जनित प्रकृति, अमित को विरक्त कर रही है, क्योंकि मन से वह उससे दूर हो रहा है...

इस सबके बावजूद शिल्पी उसे खोना नहीं चाहती थी। अमित के बिना बिल्कुल खाली हो गई थी वह। आश्चर्य ! उसके विचार-भाव उसे ही छल रहे थे।

श्री और श्रीमती सराफ ने बेटी की उदास मनःस्थिति को टटोला और सीख दी—"जो भी लड़का तुझे पसन्द हो, चुन लो। एक साथी का होना ज़िन्दगी में जरूरी है..."

"नहीं मामा, मीतू नहीं तो कोई नहीं।" बल्कि मां के दुनियावी डर और बदनामी का हवाला देने पर वह बोली "क्या हिन्दुस्तानी औरतें प्रेम के बारे में अपने फैसले बार-बार बदलती है ?" 'प्रेम', कभी इस शब्द पर वह हंस पड़ती थी। लेकिन अब ?

यह प्रश्न मूल्यों मान्याताओं में आस्था रखनेवाली श्रीमती सराफ के लिए बेहद कठिन प्रश्न था गोकि उसके विचार से शिल्पी ने स्वयं कुछ ठोस विचार रखकर हिन्दुस्तानी स्त्रियों के कई पारंपरिक विश्वासों को डगमगा दिया था। और इधर प्रेम, पवित्रता और देने पाने नैतिक मानदंडों में काफी फेर बदल हो गया था। फिर भी शिल्पी की मम्मी फिलहाल, निरुत्तर हो गई।

नाते—रिश्तेदारिनों के पूछने पर वह उसांस भर कहतीं, "शायद भाग्य में ही विवाह रेखा नहीं है। दादी कहती—"ग्रहों का फेर है, सब ठीक हो जाएगा, देख लेना।"

पिता सोचते—बेटी आर्थिक रूप से स्वतंत्र है, आत्मनिर्भर है, फिर शादी की जल्दी क्यों मचायें ?

आत्मनिर्भरता और शादी। फिर बहस की गुंजाइश।

लेकिन इस तर्क पर बहस इसलिए न हुई क्योंकि अचानक एक बादल भरे दिन मणिका शिल्पी से मिली और सूचना रूपी तोप दाग दी।

"मीतू सुलक्षणा के साथ शादी कर रहा है।"

डॉ० सुलक्षणा राव। उस्मानिया से ट्रांसफर होकर आई है, अभी सालभर भी नहीं हुआ। कब से चल रहा है उनका अफेयर ?

"मालूम नहीं।" शिल्पी के ऊपर जैसे मन भर ओस गिर पड़ी।

गुस्सा, अपमान, बदले की भावना ? न कोई भी भाव चेहरे पर न आया। केवल विराग भरी अनुभूति। एक हादसा घटा उसके साथ, बस और कुछ नहीं। घटकर टल गया और जख्म जैसा छोड़ गया।

अभी छः महीने पहले ही तो टकरा गई थी। वह सुलक्षणा और अमित से, कनाट प्लेस में, शिल्पी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ने कहा था, "तुमसे कुछ बातें करनी थी अमित, दो चार मिनट निकाल सको, तो..."

सुलक्षणा को 'एक मिनट' कहकर वह 'निरूला' तक उसके साथ चला था। "प्लीज मेरी जिन्दगी से निकल जाओ।" यही आखिरी वाक्य था जो माथे में ठहर गया था शिल्पी के और वह चक्कर खाने लगी थी। याने सब खत्म।

यह प्यार है। मन में उठती हिलोर, जो हवा के हल्के थपेड़े से सूख जाती है, नीले सागर में तैरते अचानक पैरों में मोच आ जाती है और अतल की गहराइयों में डूबना नियति बन जाती है...

लेकिन तब भी विराग के सिवा और कुछ न उभरने दिया था अपने भीतर। हां, वह अपने पहले विचारों-विश्वासों की दुनिया में लौटने लगी थी। यह प्यार...एक दूसरे का इस्तेमाल, अपने सुख में दूसरे को भागीदार बनाना...अनुरक्ति की चरमावस्था और फिर समाप्ति...मृत्यु को प्राप्त होना। मृत्यु की तरह अन्त को प्राप्त होना और बीच में ढेर से वक्त की बरबादी के साथ अपने आप पर से विश्वास खो देना। क्या यही प्रेम अमर होता है?

लेकिन जीवन को तो निरन्तर आगे बढ़ना है। सो वक्त गुजरता गया। ऐसे में जबकि श्री और श्रीमती सराफ ने शिल्पी के आजन्म कुंवारेपन को विवश स्वीकृति दी थी, मणिका ने उन्हें फोन पर बधाई दी।

कॉन्ग्रैट्स अंकल, शिल्पी वसन्त के साथ शादी कर रही है। वसन्त मिश्रा, स्टेट्स से एम०एस० करके आया है, हमसे दो साल सीनियर रहा है। बहुत अच्छा इंसान है..."

बधाई। बधाई। श्री और श्रीमती सराफ ने बारी-बारी से फोन का चोंगा एक दूसरे के हाथ से छीनकर शुभ समाचार की पुष्टि की। बधाई शब्द देर तक उनके कानों में गूंजता रहा और हृदय में उछलता रहा।

जाहिर है परम्परागत सोच वाले आधुनिक मम्मा-पप्पा के मन से मन-भर सिल्ली उतर गई। मां ने घर बैठे ही गंगाजी के दर्शन कर लिए। नहायेंगी तो बाद में। अन्त भला सो भला। अब पूछताछ क्यों करें? कितना कुछ घटा था शिल्पी के भीतर? वह तो समय ही जानता है।

वसन्त और शिल्पी ने आपस में क्या वादे-इरादे किए, क्या योजनायें बनाईं मालूम नहीं। बड़ी जल्दी रिश्ता तय हो गया। हां, शिल्पी ने वसन्त से कहा—"मेरे साथ एक हादसा हुआ था।"

"हादसे तो जिन्दगी में होते ही रहते हैं," वसन्त ने उत्तर में कहा।

"मैं अमित कुमार से प्यार करती थी," उसने खुलासा किया।

"वह तो तुम मुझसे भी करोगी।" जवाब हाजिर था।

"तुम बीते वक्त के बारे में मुझसे प्रश्न तो न करोगे?"

"बुद्धू! बीता वक्त तो मेरा भी रहा है। पर मैं वर्तमान से होकर ही भविष्य में जीना चाहता हूं और मुझे तुम अच्छी लगती हो।"

सो वसन्त और शिल्पी ने अग्निकुंड के सात फेरे लगाए, मन्त्रों के बीच। थोड़े-बहुत रद्दोबदल के साथ, यहां काट वहां छांट करके रस्में भी निभीं। शिल्पी के व्यक्तित्व पर आंच न आई। जिसने देखा उसने वसन्त की प्रशंसा की। मेड फॉर ईच अदर'। 'शिव पार्वती की जोड़ी'। दादी ने श्रद्धावनत होकर हाथ जोड़े, आंखें मींचीं—"जोड़ी तो स्वर्ग में बनाई जाती है।" सुना है, शिल्पी-वसन्त इस हादसे के वक्त भी मन्द-मन्द मुस्करा रहे थे। किसी को आश्चर्य न हुआ। नाते-रिश्तेदारिनें कहती हैं जैसे शिल्पी के दिन फिरे, वैसे सब के फिरें!

अंजीर एक गुणकारी फल

सच तो यह है कि अंजीर स्वादिष्ट फल भी है, गुणकारी मेवा भी है और इससे भी अधिक कई रोगों पर लाभकारी चमत्कारी औषधि भी है। पर इस रूप में हम इसे पहचानते ही नहीं हैं।

पश्चिमी एशिया और दक्षिणी यूरोप के मूल निवासियों के भोजन में अंजीर का बहुत बड़ा भाग रहता है। हमें भी चाहिए कि इस अतीव गुणकारी फल के महत्व को समझें और यथा-संभव इसे अपने आहार का एक अंग बनाएं।

अंजीर की उपयोगिता उनमें रहने वाली शर्करा और विशिष्ट लवणों के कारण है। ताजी अंजीर में शर्करा का कुल परिमाण ११.५५ प्रतिशत के करीब होता है। प्रति सौ ग्राम अंजीर में १.५ मिलीग्राम लोहा, विटामिन 'ए' की २७० इकाइयां तथा विटामिन 'सी' २ मिलीग्राम होता है।

भोजन के स्थान पर दस छटांक दूध और तीन छटांक सूखे अंजीर ही खा लिया जाए, तो यह बहुत ही पुष्टिकर बन जाएगा। चूंकि लम्बे प्रवास में जल्दी खराब हो जाने वाले पदार्थ देर तक साथ नहीं रखे जा सकते हैं। ऐसे समय में अंजीर बहुत उपयोगी आहार सिद्ध होता है।

अन्य फलों की तुलना में इसमें छिलका बहुत ही कम होता है। ताजे अंजीरों में ८४ प्रतिशत गूदा तथा १६ प्रतिशत छिलका रहता है।

आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार यह पका फल शीतल, सुस्वादु, मधुर, एवं कषाय रसवाला, भारी, तृप्तिदायक, क्षय, वात, पित, और कफ को नष्ट करने वाला सुपाच्य फल है। यूनानी चिकित्सकों ने इसे मधुर बलदायक, और विरेचक माना है।

इसका उपयोग हमारे यहां कई प्रकार से किया जाता है। कच्चे फलों की रसेदार तथा भरवां सूखी सब्जी बनाई जाती है। पके फल वैसे ही खाए जाते हैं। सूखे पके फल मेवे के रूप में खूब खाए जाते हैं।

औषधि रूप में प्रयोग: शरीर के लिए यह अत्यन्त हितकारी औषधि का भी काम करता है। प्रवाहिका (पेचिश), अतिसार (दस्त), तथा आंतों की निबल अवस्था में इसका काढ़ा बना कर प्रयोग करना चाहिए। ताजे फल को पानी में तब तक उबालें, जब तक कि वे स्वतः न घुल जाएं। इस काढ़े को रोगी को दिया जाना चाहिए। कब्ज दूर करने के लिए इसको दूध के साथ सेवन करना चाहिए। प्राचीनकाल में विरेचक दवा के रूप में इसे ही अपनाया जाता रहा है।

गर्मी जन्य रोगों में अंजीर का शरबत गुणकारी होता है। इसके पत्तों को भी मोटा-मोटा कूट कर रात भर पानी में भिगो देना चाहिए। सुबह उन्हें अच्छी तरह मसल कर पीने से गर्मी-जन्य उलटियां और दस्त बंद हो जाती हैं।

मुंह में छाले हो जाने पर इसका दूध बहुत कारगर सिद्ध हुआ है। सूजनयुक्त कण्ठव्रण में इसके गरारे करते रहना चाहिए। इसके लिए दस छटांक पानी में एक छटांक अंजीर को अच्छी तरह उबाल कर काढ़ा बना लें। इस पानी (काढ़ा) से गरारे करने से काफी शीघ्रता से सूजन मिटने लगती है।

—दुर्गाशंकर त्रिवेदी

भूल सुधार

मनोरमा के कढ़ाई, क्रोशिया व सिलाई विशेषांक मार्च प्रथम पक्ष १९८९ के आवरण पृष्ठ पर प्रकाशित- पारदर्शी हमें भफतलाल इन्डस्ट्रीज लिमिटेड बम्बई के सौजन्य से प्राप्त हुई थी। उस अंक में सौजन्य हेतु नाम प्रकाशित न हो पाने का हमें खेद है।

—संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मई द्वितीय '८९

• आवरण कथा :

क्या औरत को सचमुच विज्ञापनों में इस्तेमाल किया जा रहा है ?

प्रमुख आकर्षण

- मां अब मैं बच्ची नहीं रही
- एक नवविवाहित पति की डायरी
- जब झूठ का सहारा लेना पड़ा : रोचक अनुभव
- छुट्टियां, सैर-सपाटा और बच्चे

अन्य आकर्षण

- मेरी सुहागरात : क्षण भर में टूट गयी मेरी प्रतिज्ञा
- व्यंजन : आम के व्यंजन
- सौंदर्य : संवारिये सीधे बालों का सौंदर्य
- फैशन : कढ़ी हुई साड़ियां
- कहानी : छुट्टी/ चन्द्रकिरण सौनरेक्सा
मुहूर्त का सच/ कुमारश्री मित्र

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"अपने डॉक्टर से यह जानकर
मुझे बड़ी खुशी हुई कि
केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र
से सचमुच बालों का
झड़ना रुक जाता है।

लेकिन मुझे विश्वास तब हुआ
जब मैंने इसका इस्तेमाल किया।"

"मेरे डॉक्टर ने मुझे बताया कि केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र*, व्यापक गवेषणा पर आधारित एक अपूर्व वैज्ञानिक फार्मूले से बना है। उन्होंने यह भी बताया कि यह बालों की जड़ों को मज़बूत करनेवाले सभी आवश्यक प्रोटीन तत्व, को-एन्जाइम और विटामिन भी उपलब्ध करता है।

मैं तो बस यही कहना चाहता हूँ कि इसने मेरे बालों का झड़ना निश्चितरूप से रोक दिया है और साथ ही रूसी भी खत्म हो गई है।"

देखिए, गवेषणा-रिपोर्ट से उद्धृत एक अंश:

"सभी मामलों में रूसी के सम्पूर्ण खात्मे के साथ ६६.६६% मामलों में शानदार एवं ३३.३३% में बढ़िया नतीजा हासिल हुआ और बालों का झड़ना तो लगभग शत प्रतिशत रुक गया...इसलिए, यह कहा जा सकता है कि केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र की सफलता-दर शत प्रतिशत है।"

इंडियन मेडिकल गज़ट ११८ २२३ (१९८४)

बालों का झड़ना रोकने का
प्रमाणित वैज्ञानिक तरीका।

Dey's® दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा।

*यह श्रृंगार सामग्री नहीं है।

DMW-4

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पामेला : एक हंगामा गर्ल

पामेला सिंह ने आज सारी दुनिया में तहलका मचा रखा है। आखिर कौन है वह और क्या किया है उसने ?

भारत में जन्मी पामेला का नाम आज देशी-विदेशी अखबारों में तेजी के साथ उछल रहा है। १९८२ की इस भारत-सुन्दरी ने आज सारी दुनिया में तहलका मचा दिया है और ब्रिटेन की थैचर सरकार तक को खतरे में डाल दिया है। ब्रिटेन के ऊंचे तबकों में कॉलगर्ल की हैसियत से घूमने वाली पामेला ने ब्रिटेन के खेल मंत्री कालिन को अपनी जादुई देह के मोह में फंसाया तो दूसरी ओर लीबिया के राष्ट्रपति के एक रिश्तेदार को। माना यह जा रहा है कि पामेला सिंह चौधरी ने ब्रिटेन की सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा पैदा करने में कोई कोर कसर बाकी नहीं रखी।

विवादास्पद पृष्ठभूमि : 'भारत सुंदरी' का खिताब पाने के पूर्व पामेला सिंह एक ऐसी विवादास्पद लड़की रही है जिसका घरेलू जीवन संतोषप्रद नहीं था। इसी कारण पामेला अपने जीवन की पृष्ठभूमि को छिपाती भी रही है। वह एक परंपरागत आचार-विचार वाले ऐसे फौजी परिवार की लड़की है जिसके तीन सदस्य देश के लिए लड़ाई में मारे गये हैं। जब वह दो साल की थी तभी उसके पिता मेजर महिंदर सिंह चौधरी १९६२ के भारत-चीन युद्ध में शहीद हो गये। उन्हें मरणोपरांत महावीर चक्र प्रदान किया गया था। पामेला की स्कूली शिक्षा शिमला में शुरू हुई और जयपुर में आकर पूरी हुई। शिमला में पामेला और उसका भाई (जो उससे दो साल आगे था) एक साथ छात्रावास में रहते थे और स्कूल में पढ़ते थे। उनके पास खर्चे की तंगी रहा करती थी। इस तंगी को नामंजूर कर, पामेला की मां, शकुंतला चौधरी, जो दिल्ली में एक सरकारी अधिकारी हैं, बताती हैं कि 'पामेला को अच्छी शिक्षा देने की सारी व्यवस्था की गयी। वह अपनी कक्षा में सदा प्रथम आती थी और घुड़सवारी, तैराकी, नृत्य तथा टेनिस में भी औकात से अधिक कमाल दिखाती थी।'

दक्षिण दिल्ली में पामेला के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मां-बाप का अपना घर है। संदेह व्यक्त किया जाता रहा है कि यह मकान पामेला के देह-व्यापार से अर्जित धन से ही खरीदा गया था। शकुंतला चौधरी इस बात को गलत और गंदा आक्षेप करार देती हुई कहती हैं, "यह घर, जहां मैं रहती हूं, पामेला के जन्म से पहले ही खरीदा गया था।"

जयपुर स्थित महारानी गायत्री देवी स्कूल में पामेला १९७६

से १९७९ तक पढ़ती रही। वहां की सहेलियों और परिचितों के अनुसार वह छात्रावास में रहती थी और मेरिट स्कॉलरशिप (छात्रवृत्ति) पाती थी। छात्रवृत्ति की ही रकम से उसे अपने सारे काम चलाने पड़ते थे। उसके पिता तो गुजर ही चुके थे, दिल्ली स्थित हरियाणा भवन की कर्मचारी उसकी मां भी न कभी उससे मिलने आती थीं और न चिट्ठी लिखती थीं, हालांकि पामेला अक्सर पत्र लिखा करती और परेशान रहती थी।

एक सहपाठिनी (जिसके घर पामेला जाया करती थी) की मां बताती हैं, "उसके जीवन में कोई न कोई दुखद और करुणाजनक बात जरूर थी। संभव है, उसके जीवन की पृष्ठभूमि खुशहाल न हो या परिवार में उसे अपेक्षित प्यार-दुलार और संतोष न मिला हो।"

जिस छात्रावास में पामेला रहती थी, उसकी वार्डन रह चुकी एक महिला का कहना है कि 'मेरिट स्कालरशिप की राशि पर ही निर्भर होने के कारण वह अकसर हीनता का अनुभव करती थी। "संभव है, अर्थाभाव और मां द्वारा घोर उपेक्षा ने ही उस होनहार लड़की को कुमार्ग पर ठेल दिया हो।"

दिल्ली की देन: शकुंतला चौधरी सहित, पामेला से परिचित लोगों के मुताबिक, यह प्रतिभाशाली लड़की दिल्ली आने के बाद ही बिगड़ी और ऐसा दिल्ली में पढ़नेवाली अधिकतर लड़कियों के साथ होता है। राजधानी में पामेला का दाखिला दक्षिण दिल्ली स्थित एक पालिटेकनिक में टेक्सटाइल डिजाइन डिप्लोमा पाठ्यक्रम में हुआ। यहां से प्रसिद्धि पाने और चोटी के लोगों से हेलमेल बढ़ाने की दिशा में उसकी कोशिशें शुरू हुईं। जब वह दिल्ली के ही एक कालेज में बीए प्रथम वर्ष की छात्रा बनी, तभी मॉडलिंग के धंधे से जुड़ गयी।

उसे जानने वाले लोग बताते हैं कि पामेला बेहद ढीले चरित्र की लड़की थी। अपनी मां से उसके संबंध तब बिगड़े जब वह पढ़ाई लिखाई से मन हटाकर मॉडलिंग के अपने धंधे की कमाई से विलासपूर्ण जीवन जीने लगी। उसकी बेशर्म हरकतें उसके रूढ़िवादी परिवार को नागवार गुजरने लगीं। शकुंतला चौधरी कहती हैं, "एक बार तो उसके रात-रात भर की आवारागर्दी और निर्लज्ज व्यवहार के कारण मैंने चेन (सीकड़ी) से उसकी पिटाई कर दी।" कॉलिज और छात्रावास के अधिकारियों ने जब कड़ी चेतावनी दी तब पामेला ने पढ़ाई ही बंद कर दी। बाद में वह बम्बई चली गयी। उसने टाइम्स ऑफ इंडिया समूह की पत्रिका 'फेमिना द्वारा आयोजित 'मिस इंडिया' स्पर्धा में १९८० में भाग लिया लेकिन सफल न हो सकी। पामेला की दिली ख्वाहिश एक सफल मॉडल बनने की थी। कुछ हद तक वह इस मामले में सफल भी रही। उसने अपने संपर्कों और उन्मुक्त सौंदर्य की बदौलत नैस्कैफे (काफी), ओरके मिल, ताज फोर्ट आगु... जैसे संस्थानों के विज्ञापन कैंपेन हैं... किये। इन विज्ञापनों की आउटडोर शूटिंग में उसके साथ रहनेवाली ... की प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री नि... सिह उसके बारे में बताती हैं, "... एक अत्यंत सुंदर तथा उन्मुक्त खयालों वाली लड़की थी। वह बहुत अंतर्मुखी भी थी। एक बार जब मैंने उससे उसके परिवार के बारे में पूछा तो उसने बताया कि उसके माता-पिता अलग हो चुके हैं और वह इससे ज्यादा कुछ भी नहीं कहना चाहती।"

कुछ समय तक उसने होटल ओबेरॉय के 'ब्यूटी पार्लर (सिहोरा) में भी काम किया था। संपर्क किये जाने पर इस पार्लर की मैनेजर री... सेठी की प्रतिक्रिया थी, "मुझे तो उसकी याद भी नहीं है। उसने केवल कुछ दिनों ही यहां काम किया।" मॉडलिंग जगत के प्रमुख फोटोग्राफर जितेन्द्र आर्य को पामेला की देह का भूगोल अच्छी तरह याद है, "मैंने उसके कुछ अर्धनग्न और ग्लैमरस फोटो खींचे थे, लेकिन मुझे यह पता नहीं था कि उसकी मंजिल सात समुंदर पार सैलानियों के बिस्तर तक है।"

जो भी हो, बम्बई में तीन वर्ष तक छाई रहने के बाद पामेला ने १९८२ में ज्यों ही 'मिस इंडिया' का खिताब जीता, उसे अपने लक्ष्य का रास्ता मिल गया। एक साक्षात्कार में उसने बताया था कि 'उसकी दिली इच्छा, न्यूयार्क में मॉडलिंग करने की और विश्वविख्यात हेयर ड्रेसर हैरी किंग से केश विन्यास के कुछ गुर सीखने की है।

उस समय से लेकर अब तक पामेला ने एक लंबा सफर तय कर लिया है। पामेला ने शोहरत और धन कमाने का जो रास्ता चुना, उसने उसे कहीं का न छोड़ा। चकाचौंध के पीछे घूमने वाली पामेला पहचानने वालों और पत्रकारों से मुंह छिपाती घूम रही है—लंदन से इंडोनेशिया और इंडोनेशिया से हांगकांग। कहां मिलेगा पामेला को ठिकाना—कहा नहीं जा सकता।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पल

जब आप इसे पढ़ रही हैं...

त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक

नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!

इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्त्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्त्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म, मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का एहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

लॅक्मे

मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.

नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चित्रांगना : सुप्रसिद्ध मृदंग वादिका

महिलाएं मृदंग नहीं बजा सकती हैं, पुराने मृदंगाचार्य यही मानते हैं। उनका कहना है कि इस भव्य आकार के भारी भरकम वाले वाद्य को महिलाओं द्वारा बजाना दुष्कर कार्य है लेकिन वर्षों से चली आ रही इस परंपरा को इन्दौर की प्रसिद्ध मृदंग वादिका चित्रांगना ने तोड़ा है।

संगीत का माहौल चित्रांगना को बचपन से ही मिला। विख्यात मृदंगाचार्य स्वर्गीय अम्बादस आगले उनके दादा थे। पिता कालीदास पंत आगले भी एक प्रसिद्ध मृदंग वादक हैं। चित्रांगना बताती हैं, "मेरे पिताजी जब भाइयों को रियाज कराते तो मेरी भी इच्छा होती कि मैं भी मृदंग सीखूं, लेकिन पिता जी साफ इनकार कर देते कि लड़कियां मृदंग नहीं बजा सकतीं। बस इसी बात पर मैंने ठान ली कि मैं मृदंग बजाना अवश्य सीखूंगी। पिता जी जब भाइयों को रियाज सिखाने बैठते तो मैं भी वहां जा बैठती। एक दिन की बात है जब भाई जी मृदंग पर थाप लगाते-लगाते थक गये तो मैंने पिता जी से कहा—'लाइये अब मैं मृदंग बजाऊं।' पहले तो उन्होंने मृदंग देने से साफ इनकार कर दिया, लेकिन बाद में कई बार कहने पर उन्होंने मृदंग दे दी। मृदंग हाथ आते ही मैंने सकुचाते हुए धीरे-धीरे थाप लगाना शुरू किया। पिता जी ने जब सही थाप लगाते देखा तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ। पिताजी ने मुझे शाबाशी दी और कहा, 'निश्चित ही तुम मृदंग सीख सकती हो।' इसके बाद वह नित्य मुझे मृदंग सिखाने लगे।"

आठ माह के कठिन परिश्रम के बाद चित्रांगना एक अच्छी मृदंग वादिका हो गई। मृदंग की प्रारंभिक शिक्षा पाने के बाद आप अलाउद्दीन संगीत नाटक अकादमी, भोपाल द्वारा मध्य प्रदेश की सर्वश्रेष्ठ मृदंग वादिका के रूप में चयनित होकर, उच्च शिक्षा हेतु बिजना नरेश राजा छत्रपति सिंह के पास झांसी चली आयीं। वहां चित्रांगना ने तीन वर्ष तक रहकर मृदंग की विधिवत शिक्षा ली।

चित्रांगना जलगांव, अकोला,

नासिक, भिलाई, ग्वालियर आदि स्थानों पर अपने उल्लेखनीय कार्यक्रम प्रस्तुत कर चुकी हैं। आपके वादन कला की सबसे बडी यह विशेषता है कि आप बारह तालों में ३५० प्रकार के बोलों की रचना बड़ी ही खूबी से करती हैं।

चित्रांगना कहती हैं, "लड़कियों के लिए कोई कार्य करना मुश्किल नहीं है। यदि वे किसी भी कार्य को करने का पक्का इरादा बना लें तो हर असंभव को भी संभव में बदल सकती हैं।"

—शशि शुक्ल

ऋतु वर्मा : उदीयमान पंडवानी गायिका

मध्य प्रदेश के छतीसगढ़ अंचल में गाई जाने वाली महाभारत की लोकगाथा 'पंडवानी' के चितेरों में सर्वश्री झाडूराम देवांगन और तीजनबाई का नाम देश भर में प्रसिद्ध है। अग्रणी पंक्ति के ये गायक और साधक अपने क्षेत्र में पंडवानी का ऐसा आकर्षण उपजा रहे हैं कि बच्चे भी इनके ग्लैमर से अछूते नहीं रह पाये हैं। रुआबांदा जिला रायपुर की रहने वाली ग्यारह वर्षीया ऋतु वर्मा वर्तमान में पंडवानी की प्रतिष्ठित गायिका बनती जा रही हैं। ऋतु के प्रेरणास्त्रोत हैं झाडूराम देवांगन।

ऋतु के गांव में प्रख्यात पंडवानी गायक झाडूराम देवांगन एक कार्यक्रम के सिलसिले में उस वक्त आये थे जब वह सात वर्ष की थी। झाडूराम जी को पंडवानी गाते देख नन्ही ऋतु उनसे और उनकी पंडवानी (वेदमती विद्या) से बहुत प्रभावित हुई। मन ही मन उसने झाडूराम जी को अपना गुरू मान लिया। उनके जाने के बाद घर-बाहर, उठते-बैठते और खेलते वह तोतली भाषा में पंडवानी गाने लगी। पिता लखनलाल वर्मा को ऋतु में

अपरिमित संभावनायें दिखीं। उन्होंने खुश होकर उसे और प्रोत्साहित करना चाहा और इस तरह ऋतु को इकतारा मिला और खड़ताल भी।

नन्ही ऋतु का इतने से ही उत्साहवर्धन हुआ। उसने विधिवत पंडवानी सीखना प्रारंभ कर दिया। कुछ ही समय बाद वह मंच पर कार्यक्रम देने के योग्य हो गई। अपना पहला कार्यक्रम उसने अपने गांव में ही दिया। सुनने वालों ने ऋतु को जमकर सराहा और आशीर्वाद दिया। अपने गांव में कार्यक्रम देने के बाद ऋतु ने तुमली बोड़, राजनादगांव, भानपुरी, कोहका, नंदिनी, छावनी, भिलाई, भड़ौदा आदि स्थानों में अपने कार्यक्रम देकर श्रोताओं को अभिभूत किया। चारों तरफ उसकी चर्चा होने लगी।

मध्य प्रदेश आदिवासी लोककला परिषद की नजर भी ऋतु पर पड़ी। उसमें संभावनायें देखते हुए परिषद ने १९८६ में रायपुर के एक कार्यक्रम में ऋतु को आमंत्रित किया। झाडूराम देवांगन ने रायपुर में ऋतु की पांडवानी सुनी। ऋतु से बड़े प्रभावित हुए। उस समय तो वह आश्चर्यचकित होकर रह गये, जब उन्हें मालूम हुआ कि ऋतु के गुरू और उसकी प्रेरणा वह स्वयं हैं। भावुक होकर उन्होंने उसे गले लगाकर आशीर्वाद दिया। ऋतु ने बाद में १९८७ में आकाशवाणी रायपुर के कार्यक्रम में भी पंडवानी गायन किया। अक्टूबर '१९८८ में ऋतु ने संगीत नाटक अकादमी दिल्ली द्वारा आयोजित लोकोत्सव में भी सक्रिय हिस्सेदारी की। इस कार्यक्रम के अंश जिसमें ऋतु ने पंडवानी गाई है, दूरदर्शन में भी दिखाये गये हैं। इस लिहाज से देश के लोगों के लिए ऋतु अपरिचित नहीं रह गई है।

अभी ऋतु में जो लगन और उत्साह है उसे देखकर यह सहज ही विश्वास हो जाता है कि आगे चलकर वह निश्चित ही पंडवानी-गायन में अपना अलग स्थान बनाने के कारण जानी जायेगी।

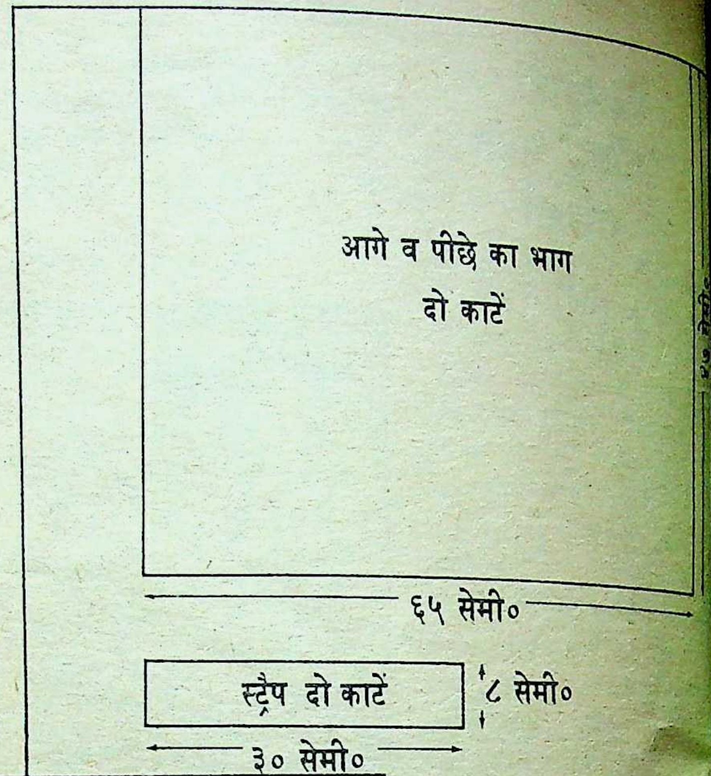
—सुनील मिश्र

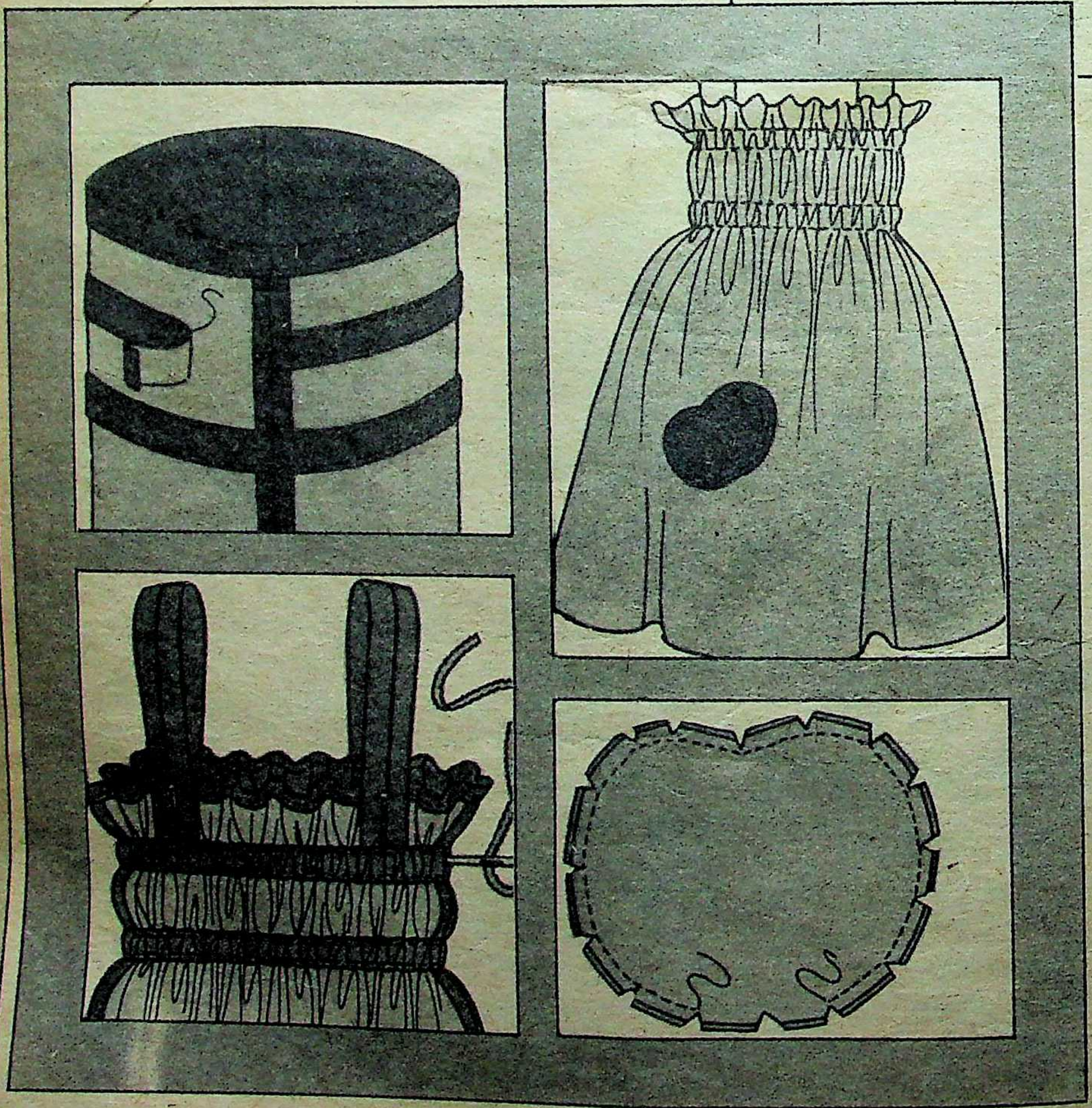
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्मी के लिए आरामदेह फ्रॉक

गर्मी से राहत पाने के लिए हलकी सूती फ्रॉक आपकी बिटिया को जरूर पसंद आयेगी। पेश है ऐसी ही हलकी व खूबसूरत फ्रॉक बनाने की विधि। यहां पर तीन नापें दी जा रही हैं, अपनी बिटिया की नाप के अनुसार आप भी इसे बना डालिए।





नाप: २ से ३ (६ से ७ और ९ से १०) वर्ष की लड़की के लिए फिट, लम्बाई ३७ (५५.६५) सेमी० (१.५ सेमी० सीवन तथा निचले घेर की तुरपन के लिए [illegible] सेमी० सहित)।

कोष्ठक में दिये गये नाप व निर्देश अन्य बड़ी नापों के लिए हैं।

सामग्री: ९० सेमी० अर्ज का १ मी० (१.३० मी०, १.५० मी०) सूती सादा, प्रिंटेड या चैक वाला कपड़ा, २ मी० पतली इलास्टिक, [illegible] सेमी० चौड़ी व २.६० (२.८० [illegible] ३.२०) मी० लम्बी पट्टियां पोशाक पट्टी लगाने के लिए, सिलाई के लिए मेलखाते रंग का धागा। यदि एप्लीक लगाना चाहें, तो सेब के रंग का लाल कपड़ा व हरा रेशम।

विधि: नाप सहित फ्रॉक काटने का रेखाचित्र प्रदर्शित किया गया है। अतः नाप के अनुसार आगे पीछे के भाग काट लें। कंधों की पट्टी या स्ट्रैप्स के लिए ८ सेमी० चौड़ी [illegible] सेमी० (३६ सेमी० ४१ सेमी०) लम्बी दो पट्टियां काट लें।

आगे व पीछे के भाग लम्बाई में उलटी तरफ से सिल लें। फ्रॉक [illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...सिरा १ सेमी० मोड़कर उलटी: ...से तुरपन कर दें। फिर चित्र १ के ...उलटी तरफ पोली पट्टी लगाने ...लिए कपड़े में से १.३० मी० (१.८०, १.६० मी०) लम्बी दो ...काट लें। फ्रॉक के ऊपरी सिरे ... सेमी० नीचे चित्र १ के अनुसार ...लगा दें। पहली पट्टी से ३ सेमी० नीचे की तरफ दूसरी पोली पट्टी लगा दें, इन्हीं पट्टियों के बीच इलास्टिक पिरो कर चुन्नट डाली जाएगी।

कंधों पर लगाने वाले स्ट्रैप लम्बाई में आधा मोड़कर उलटी तरफ से सिल लें और सीधी तरफ पलट लें। चित्र २ के समान फ्रॉक का मध्य भाग पिन से चिन्हित कर लें। इस चिन्ह से ६ सेमी० की दूरी पर दोनों तरफ स्ट्रैप लगा दें। इलास्टिक दो भागों में आधा-आधा बांट कर काट लें। सुई या पिन की सहायता से दोनों पोली पट्टियों के बीच से इलास्टिक पिरोते हुए निकाल लें। नाप के अनुसार छाती फिट करते हुए इलास्टिक खींच लें और सिरे आपस में जोड़ दें। फालतू इलास्टिक काट दें व पट्टी के खुले सिरे सफाई से सिल दें। घेरे पर तुरपन कर दें।

यदि एप्लीक लगाना चाहें, तो सेब की आकृति की जेब काटकर एक ओर सिल दें। हरे रेशम से पत्तियां काढ़ दें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामग्री: मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन आर्ट ४६२५, २ लच्छियां हरेक ०५०, ०८६, ०१८८, ०२८०, १ लच्छी ०२६६ न० की। (धागे के ६ तार का प्रयोग करें) ४५ सेमी० क्रीम कलर का सम बनावट वाला कपड़ा, १४२ सेमी० चौड़ा, टेपेस्ट्री नीडिल।

विधि: कपड़े से ४३ × ६३ सेमी० नाप का टुकड़ा काटें, और कच्चे टांके की एक रेखा के द्वारा मध्यभाग को चिह्नित करें। रेखाचित्र डिजाइन के एक भाग को प्रस्तुत करता है, रिक्त तीर मध्यभाग को प्रदर्शित करता है जिसे लम्बाई में कच्चे टांके के ऊपर आना चाहिए।

ट्रॉली क्लॉथ की निराली शान

आपभी किसी विशिष्ट अवसर पर इस डायमण्ड शेप में काढ़े गए ट्रॉली क्लॉथ को बिछाइये। दी जा रही है—इसके बनाने की सुगम विधि।

रेखाचित्र में कपड़े पर स्टिचों का इस्तेमाल भी पिछले भाग की रेखाओं द्वारा दिखाया गया है। पूरी डिजाइन को साटन स्टिच से बनाएं। कपड़े के लम्बे भाग की ओर से, क्रॉस बने हुए कच्चे टांके से १८ सेमी० बायीं ओर जैसा कि दिखाया गया है, रिक्त तीर पर से डिजाइन को आरंभ करें। कढ़ाई के लिए रेखाचित्र संकेत तालिका का अनुसरण ऊपर और नीचे बिना जगह छोड़ें डिजाइन को एक बार और दोहर दोहराते समय निचले भाग के भाग को निकाल दें।

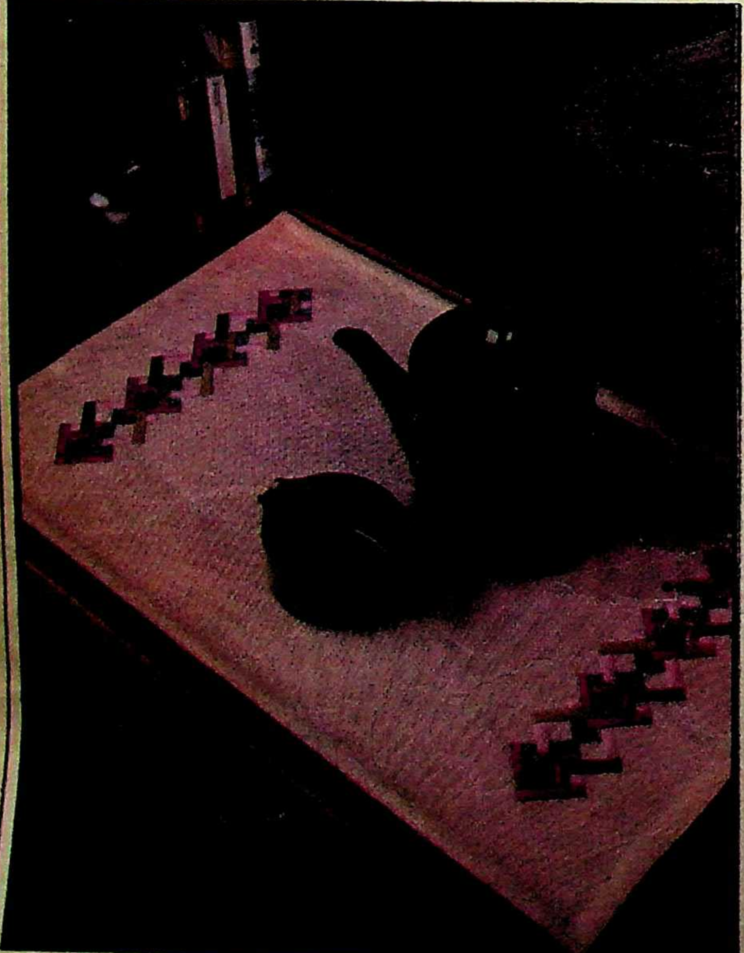
बायें आधे भाग को पूरा क ऊपरी चौथाई भाग को डायमण्ड आकार का बनाएं। दाहिने आधे पर डिजाइन को उलटकर दोहराए कढ़ाई को उलटी तरफ से प्रेस क

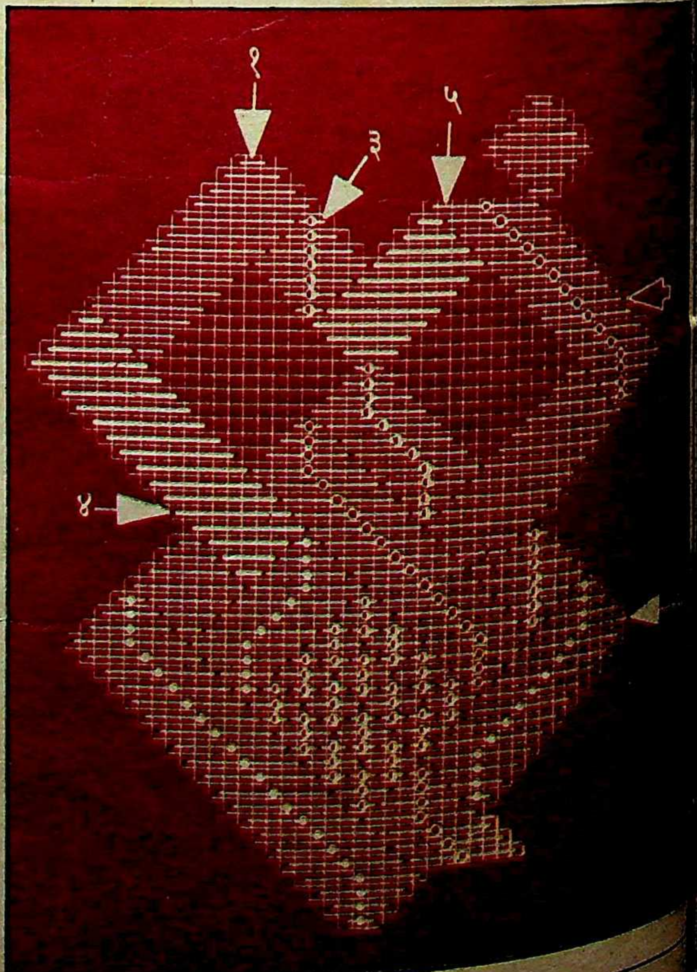
मेकअप: १.५ सेमी० पीछे ओर मोड़ें, कोने को नुकीला बना टांकें।

संकेत तालिका

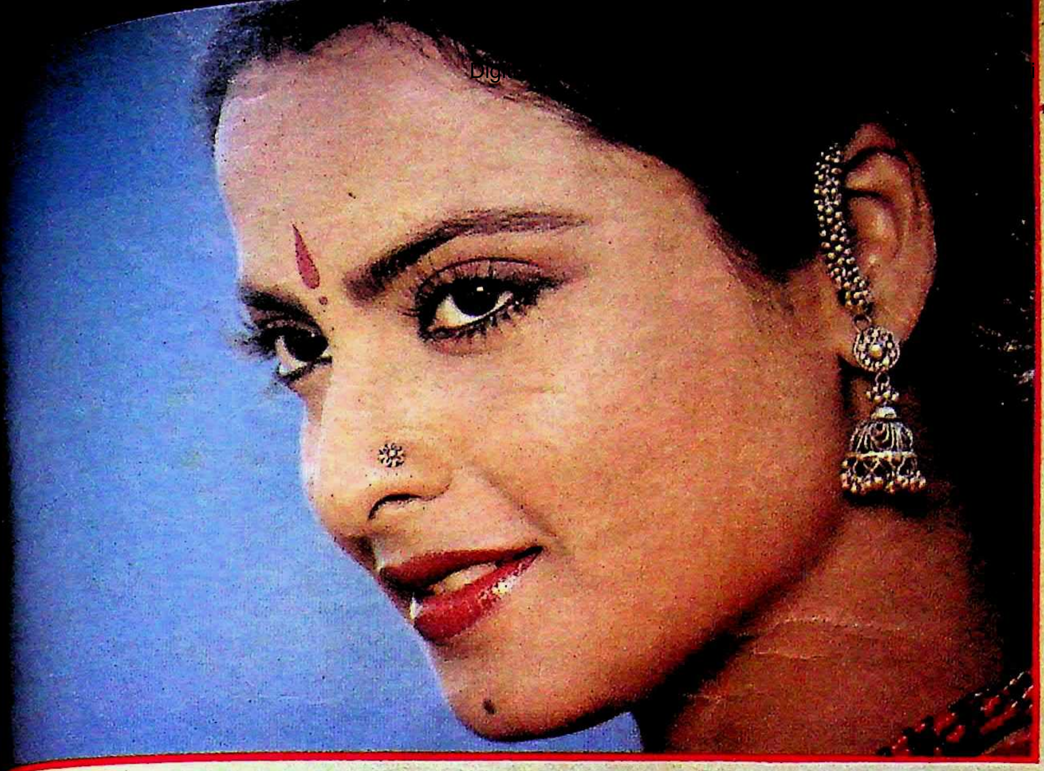
१—०५०
२—०८६
३—०१८८
४—०२६६
५—०२८०

—सौजन्य: मदुरा कोट्स





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



बदमिजाजी की भट्टी चादर से ढांक दिया। और वह समय भी आया जब रेखा किसी भी निर्माता के लिए ऐसा विकल्प बन गयी, जिसको मजबूरन तब फिल्म में लेना पड़ता था, जब श्रीदेवी, जयाप्रदा, डिंपल कापड़िया, जैसी अभिनेत्रियां उपलब्ध न हों।

यह वह समय भी था जब फिल्म पत्रकारों से उसने मिलना ही नहीं बंद कर दिया था, बाकायदा उनका बायकाट भी कर दिया था। निर्माताओं को सख्त ताकीद कर दी थी, कि सेट पर उसे कोई पत्रकार नजर आ गया तो वह उसी वक्त सेट छोड़कर चली जायेगी। यूं गुलजार ने, 'सेट ही क्यों, फिल्म ही छोड़ दो', कहकर उसकी अक्ल ठिकाने लगा दी थी। मगर रेखा तब अक्ल से काम ले ही कहां रही थी?

अच्छा हुआ शीघ्र ही रेखा को अक्ल आ गयी या उसने अक्ल से काम लेना शुरू कर दिया। निर्माता-निर्देशक यश चोपड़ा ने अपनी फिल्म 'चांदनी' के लिए कभी रेखा को तय किया था, लेकिन बाद में जब यह रोल श्रीदेवी को दे दिया, तो रेखा को जबरदस्त धक्का लगा। यह वह दौर भी था, जब श्रीदेवी और जयाप्रदा रेखा के लिए चुनौती बन गयी थीं और ऐसा भी वक्त आने को था, जब रेखा की सारी फिल्में पूरी होने को थीं और किसी भी नयी फिल्म का अनुबंध उसके पास न था।

और, ऐसे समय में रेखा ने बजाय भावुकता से काम लेने के एक व्यावसायिक अभिनेत्री की तरह अपने को स्थापित करने की कोशिश शुरू कर दी। निर्माता-निर्देशक राकेश रोशन की नयी फिल्म 'खून भरी मांग' उसने छः महीने की अल्प अवधि में पूरी करवा दी।

रेखा का नया रूप

बदले स्वभाव और हर कदम पर फिल्म के साथ सहयोग करनेवाली रेखा अब नये रूप में प्रगट हुई। पत्रकारों को बायकाट करने वाली रेखा अब किसी भी पत्रकार से मिलने को तैयार थी। नतीजा? पहले ही बताया जा चुका है कि इस वक्त पुनः रेखा के पास पन्द्रह से अधिक महत्वपूर्ण फिल्में हैं।

एक दुर्लभ उदाहरण

यह तो आपको शुरू में ही बता दिया गया है कि रेखा की फिल्मी जिन्दगी का यह बीसवां साल है। हीरोइन के रूप में इतने सालों तक जमे रहना और अपनी मांग बनाये रखना एक ऐसा उदाहरण है, जो फिल्म उद्योग के इतिहास में दुर्लभ है। मीना कुमारी, नर्गिस, मधुबाला, माला सिन्हा जैसी अभिनेत्रियों का फिल्मी जीवन दस से पन्द्रह साल तक ही कायम रहा। 'खून भरी मांग' के बाद रेखा ने लगभग पन्द्रह फिल्में और साइन करके आनेवाले पांच सालों तक अपने आपको और भी व्यस्त कर लिया है।

"क्या रेखा जैसी धनाढ्य अभिनेत्री को अब भी पैसे की प्यास है?"

यह सवाल रेखा से जब पूछा तो उसने जवाब दिया, "मुझे अपनी जरूरत के लिए अब पैसे की जरूरत नहीं रही। मुझे अब फिल्मों के अलावा सोशल वर्क भी करना है। मेरी एक बहन विकलांग है। उसका दर्द मैं समझती हूं। चाहती हूं, मुझसे जो भी बन पड़े ऐसे बच्चों के लिए करूं। विकलांग बच्चों के लिए मैं एक ऐसी संस्था बनाना चाहती हूं, जिससे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"कैसे तू इतनी बदली, कैसे हो गई इतनी गोरी ?"

"मैं बताऊं...

"गोरेपन की क्रीम इमामी नैचुरली फेयर लगाती हूँ न ! तू भी लगाएगी तो कहेगी, गोरेपन की ऐसी क्रीम और नहीं"।

"भला इसमें ऐसी क्या बात है ।?"

"गोरेपन की यही एक क्रीम है, जो दो तरह से असर करती है। धूप में सांवली होने से बचाती है, साथ ही उन कारणों का सामना करती है जो सांवलापन बढ़ाते हैं। जैसे, त्वचा का डी-हाइड्रेशन और पौष्टिक तत्वों की कमी, खुश्की और झुर्रियां, रोजमर्रा की भागदौड़ और थकान के कारण त्वचा की लोच और चमक दमक का ह्रास। साथ ही मुँहासे, फुंसिया और खुरदरापन इनसे त्वचा की रक्षा करती है।"

"अरी, पहले ये तो बता कि ये क्रीम धूप से कैसे बचाती है ?

"कुदरती सन स्क्रीन के जरिए, जो केवल इमामी नैचुरली फेयर मे है। तेज धूप में सूरज की अल्ट्रा-वॉयलेट किरणों से ये त्वचा की रक्षा करती है, साथ ही उसे सांवली होने से बचाती है"

"और ये सांवलेपन के अन्य कारणों का सामना कैसे करती है ?"

'क्योंकि सिर्फ नैचुरली फेयर क्रीम में ही है प्राकृतिक तत्वों का मिश्रण जो भीतर से त्वचा की कुदरती रौनक उभारती है,सारी खामियाँ दूर करती है और सचमुच गोरा बनाती है।

"अच्छा ! ये कुदरती चीजें हैं क्या ?

"दूध–जो त्वचा को गोरा और मखमली बनाए।साथ ही उसका पोषण करे।"

"नारियलपानी–जो सांवलापन कम करे, त्वचा को कोमल और बेदाग बनाये।"

"खीरा–जो झुर्रियों और खुश्की को रोके।"

"खास चमत्कारी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां–जो त्वचा की आम खामियाँ जैसे, कील-मुहाँसे, फुंसिया तथा अन्य त्वचा व्याधियों को ठीक कर रंग निखारे-गोरा बनाये।

"मतलब हर काम कुदरती ढंग से, कुदरती चीजों से, फिर तो हर तरह से सुरक्षित होगी ?"

"बिल्कुल, कुदरती जो है। गोरेपन की अन्य कई क्रीमों की तरह इमामी नैचुरली फेयर त्वचा को ब्लीच नहीं करती एवं बिना किसी प्रकार का नुकसान पहुँचाये कुछ ही हफ्तों में त्वचा को गोरा बनाती है। देख लेना, कुछ ही हफ्तों में तेरी त्वचा भी हो जाएगी मखमली कोमल। गोरी–गोरी रेशमी ताजगी भरी तेरी त्वचा जिसे देख किसे न हसरत आ जाये।

"यानी मैं भी हो जाऊंगी तेरे जैसी गोरी-गोरी ?

भला रोक सकता है कोई ?"

emami*

नैचुरली फेयर

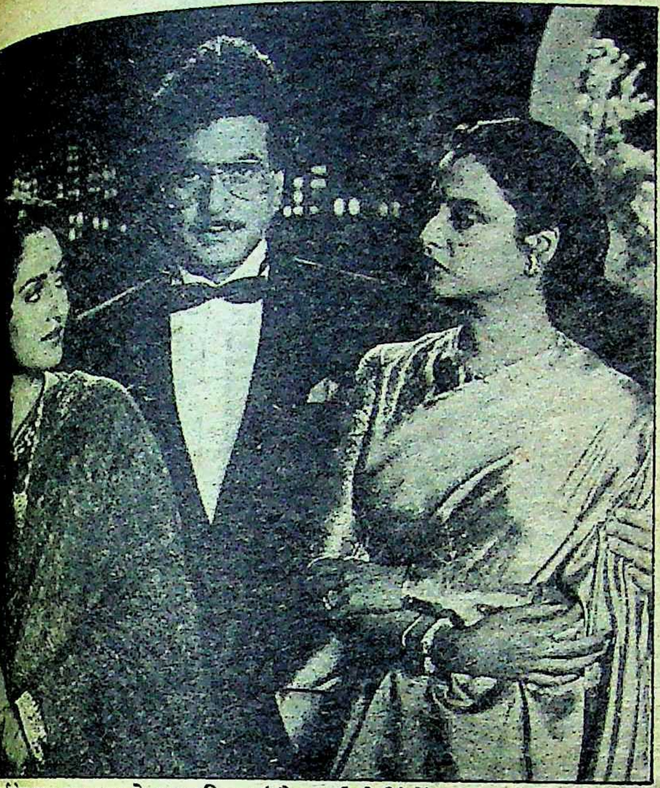
गोरेपन की क्रीम

आपको सचमुच और कुदरती ढंग से गोरा बनाये।

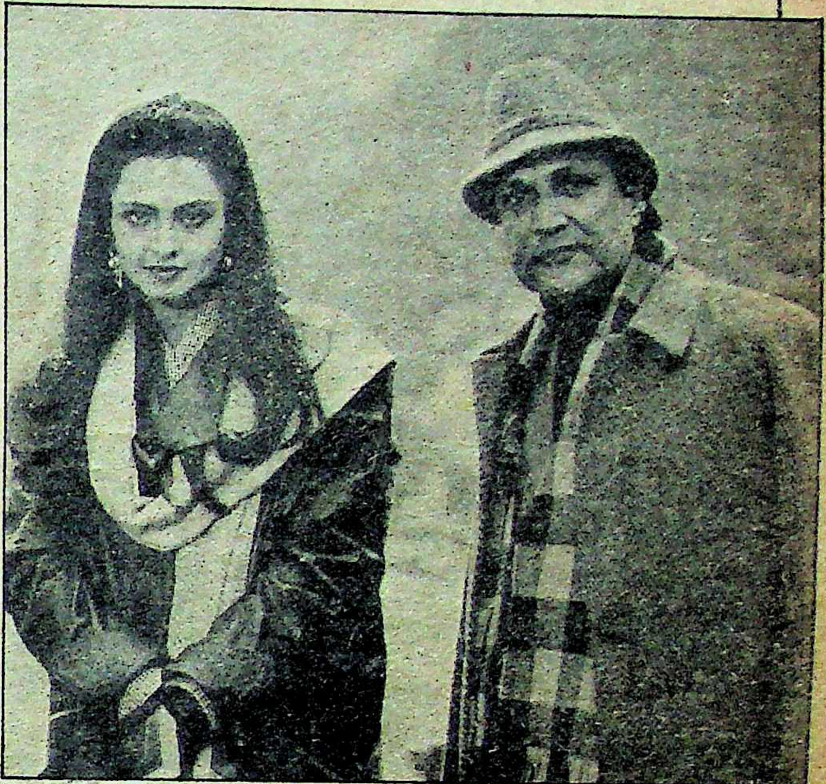
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

इसमें क्या क्या है: सन-फिल्टर ☐ नारियल पानी : 1% ☐ खीरा सत्व : 3% ☐ दुध : ३% ☐ सौसुरिया लप्पा सत्व : ०.५% ☐ चिरौंजी सत्व : 0.3%

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



...जितेन्द्र तथा जयाप्रदा के साथ फिल्म 'सौतन की बेटी' में



रेखा के साथ सावन कुमार टाक : 'सौतन की बेटी' की नायिका और निर्देशक

...सेवा हो सके। सारा पैसा मैं ...संस्था में लगाऊंगी।

"'उमराव जान' जैसी कोई ...'कॉमर्शियल' फिल्म मिले तो ...उसमें मुफ्त काम करना पसंद ...?"

"बेशक", रेखा ने तुरन्त ...दिया, "लेकिन, अब कौन बना ...है ऐसी फिल्में? आप शायद ...जानते, अब तक दर्जन भर ...में मैं मुफ्त काम कर चुकी हूं। ...मुझे लगा सब्जेक्ट 'ऑफ ...' है और मुझे कुछ ऐसा करना है, ...कॉमर्शियल फिल्मों में संभव नहीं, ...पैसे की बात न तो सोचती हूं ...प्रोड्यूसर के आगे कोई शर्त ...हूं। फिल्म पूरी करने में उलटे ...मदद करती हूं।"

"प्रेम के बारे में आपका क्या ...कोण है?"

इस प्रश्न पर वह थोड़ा ...झिझकायी जरूर, मगर तुरन्त संभल ...बोली, "प्रेम जिंदगी में बार-...बार नहीं होता। सिर्फ एक बार किया ...जाता है। वैसे, प्रेम लफ्ज नहीं, एक ...अहसास है। इसे जाहिर करना ...मुश्किल है।" मैंने गौर किया यह कहते-कहते रेखा के चेहरे पर आंखों में एक भावुकता-सी छाती जा रही है। इस स्थिति में यह सवाल करना बेहतर जान पड़ा, "अमिताभ बच्चन से आपके संबंध क्यों टूटे?"

तुरन्त वह संभल गयी। मुस्करा कर बोली, "यह बात सभी जानना चाहते हैं। बेहतर यही होगा लोगों की उत्सुकता को बनाये रखा जाये। उत्तर कभी न कभी तो मिल ही जायेगा।"

"अभी आगे कब तक फिल्मों में काम करेंगी?

"जब तक लोग मुझे और मेरे काम को पसंद करेंगे।"

"और अब अपनी झोली में एक आखिरी सवाल रह गया था। यह ऐसा सवाल था, जिसका रेखा को बार-बार सामना करना पड़ता है। इसका जवाब भी वह एक-सा देती है और हर बार देती है, "शादी... फिलहाल तो अपने कैरियर से कर ली। मां को जो सुख संतान मिलने पर होता है, मुझे वैसा ही सुख तब मिलता है जब मेरी नयी फिल्म रिलीज होती है....।"

—हरीश तिवारी

फिल्म समीक्षा

घराना

के० रविशंकर द्वारा निर्देशित तथा टीना फिल्म्स की प्रस्तुति 'घराना' एक साधारण दर्जे की फिल्म होते हुए भी तीन घण्टे तक दर्शकों को बांधे रखने में सक्षम है।

रामबाबू (श्रीराम लागू) का हीरे का हार चोरी हो जाता है, तो उसका छोटा बेटा रवि (गोविन्दा) उसे ढूंढने के लिए डी०डी० (प्रेम चोपड़ा) और दुर्जन (शक्ति कपूर) जैसे बदमाशों से दोस्ती कर बैठता है। रामबाबू का बड़ा बेटा (विजय) ऋषि कपूर प्यार किसी से (मीनाक्षी शेषाद्रि) करता है पर शादी किसी और से (जयाप्रदा) करनी पड़ती है। अंत में वही पुराना किस्सा—दुश्मनों से लड़ाई-झगड़ा, जयाप्रदा द्वारा मृत्यु का वरण, विजय और मीनाक्षी का रास्ता साफ तथा हार का मिलना।

कुल मिलाकर श्रीराम लागू और जयाप्रदा का अभिनय ही प्रभावशाली है।

दांव-पेंच

पद्मिनी कोल्हापुरे द्वारा निर्मित तथा कंवल शर्मा द्वारा निर्देशित दांव-पेंच दो शरीफ और बदमाश भाइयों के पुराने फार्मूले पर आधारित एक अत्यंत साधारण फिल्म है।

जीतेन्द्र डबल रोल में है। एक शहर में रहता है और दूसरा गांव में। स्वाभाविक ही है कि शहर का बदमाश होगा और गांव का शरीफ। फिर चक्र ऐसा चलता है कि शहर वाले बदमाश के सारे इलजाम गांव वाले शरीफ जीतेन्द्र पर आ जाते हैं। इसी चक्कर में उसकी बहन भी मारी जाती है। फिर वह बहन के खून का बदला लेता है और कहानी समाप्त।

किसी भी पात्र का अभिनय प्रभावित नहीं करता।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रीदेवी पर कितनी निगाहें

जब से फिल्म 'तेजाब' हिट हुई है, फिल्म पत्र-पत्रिकाओं में प्रचार का एक तूफान-सा उठ गया है कि श्रीदेवी गयी, माधुरी दीक्षित छा गयी। श्रीदेवी के खिलाफ मुहिम चलानेवालों में सुभाष घई, अनिल कपूर और स्वयं माधुरी दीक्षित का नाम लिया जा रहा है।

पिछले दिनों आर०के० स्टूडियो में चल रही 'निगाहें' फिल्म की शूटिंग के दौरान बंबइया लाल ने जब श्रीदेवी से इस चर्चा का जिक्र किया तो न तो वह हैरान हुई और न परेशान, बल्कि चेहरे पर ओढ़ ली मुस्कान और देने लगी यह बयान, कि "मैंने तो कभी सोचा ही नहीं, मैं कौन से नंबर पर हूं। कभी लोग कहते हैं मैं नंबर वन हूं, तो कभी कहते हैं मैं सेकेण्ड, थर्ड या फोर्थ नंबर पर हूं। बहरहाल, इस नंबरिंग से मेरे कैरियर पर कोई फर्क नहीं पड़ता। आज भी दर्जन भर फिल्मों के ऑफर मेरे सामने हैं, जिन्हें लेने न लेने का फैसला करने के लिए मुझे फुर्सत नहीं है। लगातार दो शिफ्टों में काम जो करना पड़ रहा है।"

फिल्म 'निगाहें' बॉक्स ऑफिस पर कामयाब फिल्म 'नगीना' का ही दूसरा भाग है। निर्माता-निर्देशक हरमेश मल्होत्रा, जो बड़े ही उत्साहित नजर आते थे और श्रीदेवी का बयान सुन रहे थे, फौरन बात आगे बढ़ाते हुए बोले, "मैडम (श्रीदेवी) के साथ यह कोई नयी बात नहीं है। पहले जयाप्रदा को इनके मुकाबले खड़ा किया। फिर रेखा का नाम लिया गया। एक बार तो डिंपल जी का नाम भी उछाला गया। अब बेचारी माधुरी दीक्षित जी को घसीटा जा रहा है। लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ता। मैडम आज भी नंबर वन हैं और जब तक रहेंगी, तब तक फिल्मों में काम करेंगी...।"

श्रीदेवी उनकी इस बात से बहुत खुश हुईं। अपनी बात पर स्वयं हरमेश भी कम खुश नहीं हुए, मगर खुशी के मौके पर बंबइया लाल ने सवाल की एक सुई उन्हें चुभा दी, कि इन्हीं श्रीदेवी को लेकर आपकी फिल्म 'शेरनी' कैसे म्याऊं कर गयी।

वह सीरियस हो गये। कहने लगे, "उसको छोड़िये, अब 'निगाहें' से मैं दर्शकों की सारी शिकायत दूर कर दूंगा...।" और ऐसा कहते-कहते उन्होंने अपनी निगाहें, जिन पर मोटे फ्रेम का चश्मा फिट था, श्रीदेवी की तरफ घुमा लीं।

आमिर खान से डर कैसा?

रोमांटिक हीरो के रूप में आमिर खान को लोग ऋषि कपूर के लिए खतरे की घण्टी बता रहे हैं। मगर ऋषि कपूर इस बात से जरा भी विचलित नहीं है। आमिर खान को अपना प्रतिद्वंद्वी न मानने की ठोस दलील वह इस प्रकार देता है, "जब भी कोई रोमांटिक फिल्म हिट होती है, उसका हीरो मेरे लिए खतरे की घण्टी बताया जाता है। ऐसी बातें सुनते-सुनते मुझे पन्द्रह साल हो गये हैं। कुमार गौरव, संजय दत्त, सनी देवल की बात तो जाने दीजिए, फारुख शेख की 'नूरी' हिट होते ही उसे भी मेरी छुट्टी कर देनेवाला हीरो बताया जाने लगा था। लेकिन 'बॉबी' के बाद पन्द्रह सालों से मेरी जगह मुझसे कोई नहीं छीन पाया।

लेकिन, जिस एक हीरो ने वाकई ऋषि कपूर को डरा दिया, वह है अनिल कपूर।

"लेकिन," ऋषि का कहना है, "उससे डरना इसलिए बेकार साबित हुआ कि उसने दाढ़ी-मूंछ सफाचट टाइप रोमांटिक हीरो होने के बजाय, दाढ़ी मूंछ रख ली और जितना रोमांस, उतनी ही मारपीट वाले रोल करने लगा। 'तेजाब' फिल्म हिट होने से अनिल को हो न हो, मुझे यह फायदा जरूर हुआ कि अब लोग अनिल को सीधे अमिताभ की तुलना में रखने लगे हैं। यही समझदारी आमिर खान को भी बरतनी पड़ेगी वरना मेरी लिस्ट में फारुख शेख के बाद उसका ही नाम होगा।"

मंदाकिनी राजी है

'मंदाकिनी के लिए पति के रूप में एक अदद गैर फिल्मी पति चाहिए'—आजकल मंदाकिनी की मां जिस-तिस से यही कहती फिर रही है। बड़ी खुशी से चहकती हुई यह मम्मी लोगों को बताती फिर रही है "मैंडी (मंदाकिनी) ने शादी के लिए हां कर दी है। मगर, उसकी दो शर्तें हैं—एक-लव मैरिज नहीं करेगी, दो-किसी फिल्मवाले से नहीं करेगी।"

मंदाकिनी के भूतपूर्व सेक्रेटरी अजय भारती का कहना है, "बड़ी शातिर औरत है यह मम्मी। घर और सेट पर मंदाकिनी को ऐसे घेरे रहती है, कि बेचारी किसी से बात भी नहीं करती। दो-तीन बार उसने रोमांस करने की कोशिश की, मगर बुढ़िया ने कोई न कोई विघ्न जरूर डाल दिया। अब मंदाकिनी, चूंकि फिल्मी पटरी से अब उतरी तो उतरी, तो उसकी शादी का चक्कर चला रही है।"

"वैसे," आगे भारती ने बताया, "शादी के लिए मैंडी पहले भी हां कर चुकी थी।" लेकिन यह मंदाकिनी को उतनी महंगी नहीं पड़ी, जितनी उसके सेक्रेटरी को। मम्मी ने बेचारे को घर और नौकरी दोनों से निकाल दिया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किस्सा शांति का : एक दिलचस्प सीरियल

नये टीवी सीरियल 'किस्सा शांति का' पर एक रोचक फीचर।

कहते हैं कि लालच बुरी बला है। पैसा का लालच हो जाये तो इसे पाने के लिए लोग न जाने क्या-क्या स्वांग भरते हैं। पैसा ऐसी चीज है जिसके लालच में लोग आपसी संबंधों तक को भूल जाते हैं। अब जरा सोचिये, एक लड़की के बारे में जो बिल्कुल अकेली है और करोड़ों की मालिक है। इसी कारण उसका जीवन दूभर हो जाता है।

विकास मोहन की टीवी सीरियल 'किस्सा शांति का' ऐसी ही एक लड़की की कहानी है।

'किस्सा शांति का' सामाजिक समस्याओं पर आधारित सीरियल है। दहेज प्रथा के ऊपर भी इसमें कटाक्ष है। कॉलेज में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं की कुछ समस्याओं पर भी इस सीरियल में प्रकाश डाला गया है।

इस सीरियल की कहानी शांति के इर्द-गिर्द घूमती है। जिसके करोड़पति मां-बाप एक कार की दुर्घटना में मर जाते हैं। शान्ति दुनिया में अकेली रह जाती है। उसके पास करोड़ों की दौलत है। इस वजह से उसके चाचा कीमतीलाल और उनकी लालची पत्नी दुर्गा, अपना प्यार उस पर न्यौछावर करने का नाटक करते हैं। वे शांति की दौलत को हथियाना चाहते हैं। शांति अपने मां-बाप की मृत्यु से दुःखी होने के बावजूद, हिम्मत बांधकर पिता के फैले बिजनेस को संभालती है।

शांति के कॉलेज के कई लड़के भी उसकी ओर आकर्षित होते हैं, जब उन्हें उसकी संपत्ति का पता चलता है। शांति एक-एक को किस प्रकार से सबक सिखाती है, सीरियल में यह बड़ी ही दिलचस्प कॉमेडी के रूप में दिखाया गया है।

शांति उस नारी जाति की प्रतिनिधि है जो पुरुष के अन्याय का विरोध करती है। वह अपने अधिकार के लिए लड़ना जानती हैं। शांति के

किस्सा शांति का : शूटिंग के समय यूनिट

एक दृश्य 'किस्सा शांति का' से

रोल में अर्चना जोगलेकर बहुत जंची है। 'चुनौती' और 'कर्मभूमि' के बाद उसकी यह काफी महत्त्वपूर्ण भूमिका सिद्ध होगी। इसमें उसे कॉमेडी कर दिखाने का भी मौका है।

शांति के इर्द-गिर्द घूमने वाले लड़कों के रोल भी काफी दिलचस्प हैं। उसी का एक सहपाठी फिल्मों में काम करने की चाह रखता है। उसका शांति की ओर इसलिए झुकाव है कि वह उसके पैसे से अपने सपने पूरा करना चाहता है।

इसी तरह बद्रीनाथ नाम का एक और सहपाठी शांति से प्यार का नाटक खेलता है, लेकिन उसे सफलता नहीं मिलती। वास्तव में बद्रीनाथ को शांति में कतई दिलचस्पी नहीं है, वह तो उसकी सम्पति को हथियाना चाहता है। राजेश पुरी ने बद्रीनाथ की भूमिका निभाई है। इस सीरियल में उसे एक कॉमेडियन के रूप में अपनी प्रतिभा दिखाने का अच्छा अवसर मिला है।

सिर्फ कॉलेज के छात्र ही नहीं, कॉलेज के एक प्रोफेसर (अनिल धवन) भी शांति में दिलचस्पी रखते हैं। उनके बारे में लोग कहते हैं उन्होंने अपनी पत्नी का खून इस कर दिया, जिससे उन्हें शांति के स विवाह करने का अवसर मिल स

शांति को चाहने वालों में राजपूत ठाकुर और एक कवि महो भी हैं। यह दोनों शांति के चाचा औ चाची के प्रतिनिधि बनकर बेवकूफ बनाने की कोशिश में रहते पर स्वयं शांति द्वारा बेवकूफ ब रहते हैं।

शांति को अपनी बहन खोज है। इसी खोज के दौरान अपने परिवार के कुछ और राज प चलते हैं। किस प्रकार उसके पिता अपनी प्रेमिका को धोखा दिया था उसी प्रेमिका से उसके पिता की ए संतान भी थी। शांति पिता की उ संतान शीला से दोस्ती जोड़ती है शांति को यह भी पता चलता है कि उसके पिता ने अपने बिजनेस के ए पार्टनर प्यारे मोहन को धोखा दिया था। उस धक्के को वह बर्दाश्त न कर पाया था और हार्ट अटैक से मर गया था। शांति इन सब बातों को जानने के बाद प्यारे मोहन के परिवार व शील की जो मदद हो सकती है, करती है

शांति को सही व्यक्ति परख भी है और वह किस तरह अप जीवन साथी खुद चुनती है, वह सीरियल में बड़े दिलचस्प ढंग दिखाया गया है।

२६ भागों वाले इस सीरि को पद्श्री चिरंजीत ने लिखा चिरंजीत प्रसिद्ध लेखक हैं। पहले 'दादी मां जागी' टीवी सीरि भी उन्होंने लिखा था, जो का लोकप्रिय हुआ था।

इस सीरियल के कलाकार हैं राजा बुंदेला, गिरि शंकर, युनुस परवेज, राजेश पु दिनेश कौशिक, आशा शर्मा, अ धवन।

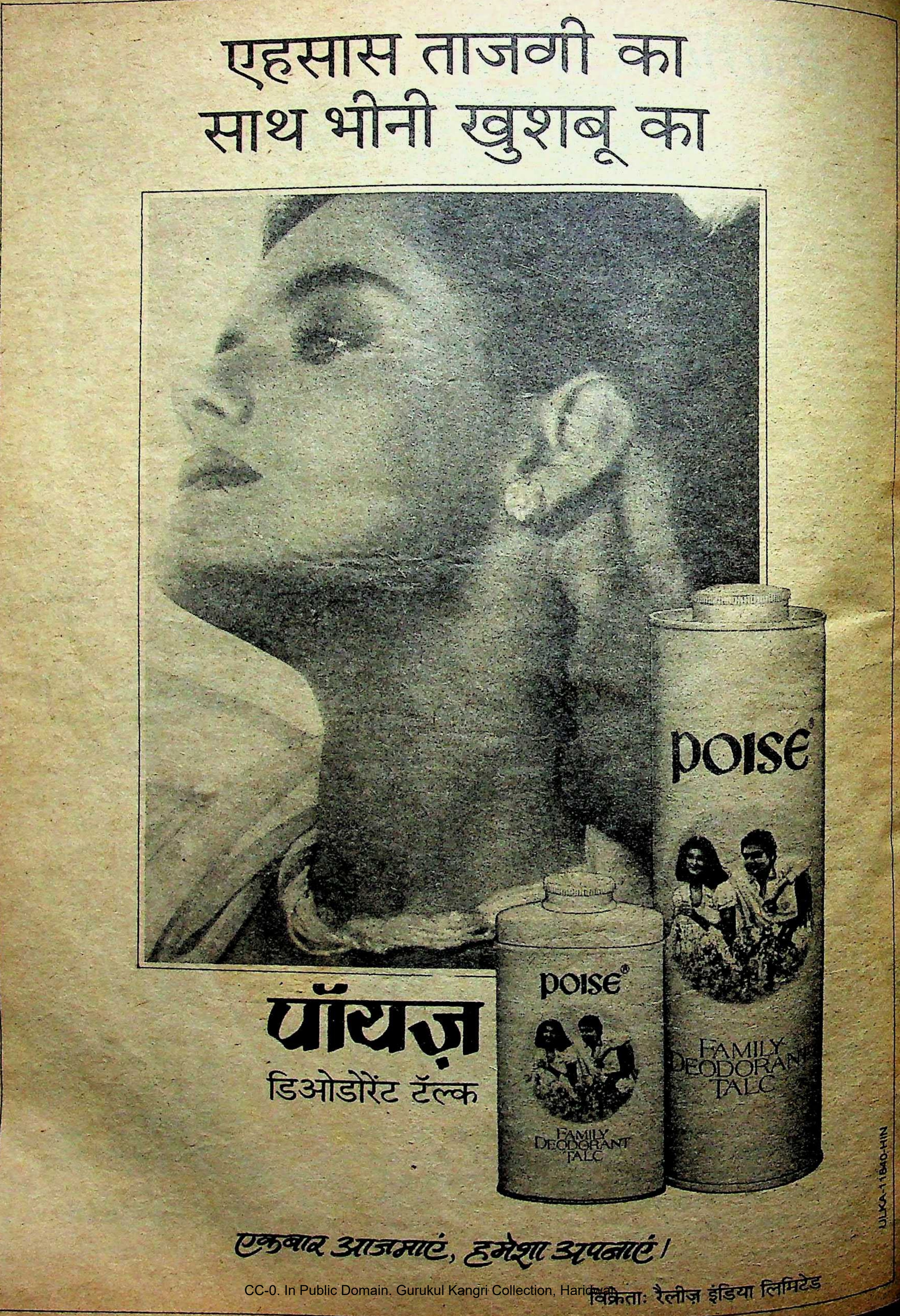
—अलका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम पाक्षिक फलादेश- मई, १९८९

ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

...र्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : आपके कार्यों में किसी पड़ोसी का विशेष सहयोग प्राप्त होगा। किसी की आर्थिक सहायता ...निरापद न रहेगा। दमे के मरीज राहत ...। भाई-भतीजों के संबंध में सुसमाचार ...। किसी चरित्रहीन के प्रति आकर्षण ... रहेगा।

१४ मई से १३ जून (वृष) : पक्ष के पूर्वार्द्ध में अग्नि, बिजली तथा गैस प्रयोग में विशेष सावधानी रखनी होगी। गर्भपात होने का ... दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। ... वृद्धि होगी। शारीरिक विकार दूर ...-पराए सभी सहयोग प्रदान करेंगे।

१४ जून से १६ जुलाई (मिथुन) : मार्ग में चलते समय सतर्कता न होने पर किसी पशु द्वारा आघात पहुंच सकता है। ...व्यवहार में अशिष्टता हुई, तो लोग विरोध ...। शरीर में ताप अधिकता के कारण ... सकता है। हैसियत से अधिक व्यय ... चिंता का कारण बन सकता है।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : बिजली आदि के प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है। पारिवारिक संबंधों में तनाव आ ...की सुरक्षा पर ध्यान देना होगा। ...प्रभावित हो सकती है। मुकदमे में ... आपके हित में होगा।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : लाभ के अवसर आ सकते हैं। आपके पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी परेशानी से ... सकता है। अवैध कार्य करने वालों ... होगा। अनेक समस्याओं को हल ...। किसी अधिकारी के झूठे आश्वासन ... से असफल और अपमान होने का ... सकता है।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या): अधर्म और अन्याय से बचना होगा। यात्रा संबंधी योजना स्थगित करनी पड़ ... में पीड़ा हो सकती है। किसी ... मिलने वाली है। पद-प्रतिष्ठा में ... कार्यक्षेत्र में प्रगति होगी।

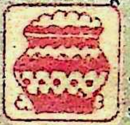
१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : साइटिका पीड़ा होने का भय रहेगा। अवरोधों का सामना करने को तैयार रहना ...-अनुचित का विचार करके सभी ... होगा। प्रेमास्पद से मिलने का अवसर ... गई वस्तु पुनः पाकर हर्ष होगा।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : कोई संबंधी परेशानी का कारण बन सकता है। बवासीर से कष्ट मिलने का ... कार्य में सफलता मिल सकेगी। ... में नीरसता आने का भय रहेगा।

मासिक संबंधी विकार हो सकता है। आश्रितजन भी कष्ट पा सकते हैं। अवसर से लाभ उठाने का प्रयत्न करना होगा।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। मार्ग में चोट-चपेट से बचना होगा। हैसियत से अधिक व्यय करने पर ऋण लेने की नौबत आ सकती है। किडनी प्रभावित हो सकती है। शयनागार सुख न मिल सकेगा। पक्षान्त तक में सभी समस्याओं का समाधान आपके अनुकूल हो जाएगा।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : बाधाएं दूर होंगी। गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना होगा। दैनिक व्यवहार शिष्ट और विनम्र होना चाहिए। घर से बाहर प्रवास करना पड़ सकता है। सभी सहयोग प्रदान करेंगे। आर्थिक चिंता कम होगी। किसी कष्ट का निवारण होगा। आपके हितों की रक्षा होगी। उदर-विकार दूर होगा।



१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : गर्भाधान का योग रहेगा। संतान पक्ष से चिंता हो सकती है। उदर-विकार और बढ़ी हुई दिल की धड़कन दूर हो सकती है। शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति होगी। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित रहेगी। जमीन-जायदाद संबंधी चिंता हो सकती है। चित्त को उद्विग्न और अशांत न होने दें।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : किसी को उधार देना हित में न होगा। वात-प्रकोप के कारण विभिन्न अंगों में पीड़ा होने का भय है। दिल की धड़कन बढ़ सकती है। किसी अंतरंग मित्र को कष्ट मिलने की आशंका है। खांसी और कफ-विकार से पीड़ित होने की आशंका है।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, मई : अविवाहित लोग प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे। दाम्पत्य-जीवन में फिर से सद्भावना, सौहार्द और माधुर्य की वृद्धि होगी। बवासीर या मासिक धर्म संबंधी विकार दूर होंगे। किसी स्थान की महत्वपूर्ण यात्रा होगी। अप्रत्याशित रूप से धनागम होने की संभावना है।

२, मई : यदि पारिवारिक-जीवन अशांत होता है, तो आप ही इसके लिए उत्तरदायी हैं। आक्रोश और असहिष्णुता को दूर करना होगा। लगन, तथा आत्मविश्वास से ही सफलता मिल सकती है। स्वास्थ्य पर इस वर्ष अधिक ध्यान देना होगा। विरोधी-तत्वों से सावधान रहने की आवश्यकता है।

३, मई : आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। कोई मनोकामना पूर्ण होगी। किसी कार्य में सफलता मिलेगी। अर्थ निवेश करना आपके हित में होगा। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। अनुभव वृद्धि के लिए पिकनिक पर जाना चाहिए। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होने की संभावना है।

४, मई : आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। आवास या जगह-जायदाद संबंधी चिंता दूर होगी। तकनीकी शिक्षा पाने वाले सफलता पा सकेंगे। वाहन-सुख प्राप्त होगा। किसी कार्य में सफल होने के कारण प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। कार्यक्षेत्र में परिवर्तन हो सकता है।

५ मई : व्यवहारिक परिस्थिति आ सकती है। इस वर्ष कुछ भी बचा सकना कठिन होगा। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। किसी महापुरुष का सम्पर्क लाभद सिद्ध होगा। आपके नेतृत्व में कोई कार्य पूर्ण हो सकेगा। परिवार में वृद्धि होने का संकेत है।

६, मई : गत कई वर्षों की अपेक्षा यह वर्ष आर्थिक मामलों में आपके विशेष अनुकूल सिद्ध होगा। कोई ऐसी वस्तु पुरुषार्थ से पा सकेंगे, जिसे पाने के लिए लालायित थे। नेत्र-विकार दूर होंगे। मित्र-पक्ष से हर्ष होगा। लाभ के लालच में अवैध कार्य करना निरापद न रहेगा।

७ मई : आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। आपके प्रभाव, अधिकार और लोकप्रियता में वृद्धि होगी। यथासमय अपने-पराए सभी सहयोग प्रदान करेंगे। मतभेद दूर होगा। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। दाम्पत्य-जीवन में पुनः माधुर्य और सौहार्द की वृद्धि होगी।

८, मई : आर्थिक मामलों में सावधानी रखनी होगी। हैसियत से अधिक व्यय होने की आशंका है। झगड़ा-झंझट या मुकदमेबाजी से आपकी क्षति होने का भय है। स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। ऋण लेने की नौबत आ सकती है। मार्ग में दुर्घटना होने की आशंका है।

९, मई : अपव्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। कदाचित इस वर्ष कुछ भी बचा पाना संभव न होगा। गर्भाधान का योग रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उदर तथा वक्षस्थल का विकार दूर होगा। छोटी-मोटी यात्राएं मनोरंजन का कारण बनेंगी। स्त्री पक्ष से कुछ आर्थिक लाभ हो सकता है।

१०, मई : आर्थिक स्थिति में कोई खास परिवर्तन न होगा, दाहिने नेत्र तथा दांतों में विकार आने का भय है। जगह-जायदाद से पूर्ववत लाभान्वित होंगे। पदोन्नति के साथ-साथ स्थानान्तरण होने की संभावना है। किसी कार्य में सफलता मिल सकेगी। कोई महत्वाकांक्षा पूर्ण होने की आशा है।

११, मई : आर्थिक चिंता दूर होने की संभावना है। कोई अभीष्ट वस्तु हस्तागत होगी। पारिवारिक वातावरण सौहार्दपूर्ण बन सकेगा। अक्टूबर में स्वास्थ्य बिगड़ने का भय है। गुप्त और प्रकट शत्रुओं से सावधान रहने की आवश्यकता है। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी।

१२, मई : आर्थिक मामलों में प्रगति होने की आशा है। रुपये-पैसे संबंधी चिंता दूर होगी। पारिवारिक बिगड़े संबंध सुधर सकेंगे। बायीं-आंख प्रभावित हो सकती है। सरलता से अपव्यय पर नियंत्रण रख सकेंगे। विवाद या निर्वाचन आदि में विजय पाने की आशा है।

१३, मई : अविवाहित व्यक्ति मनचाहा जीवनसाथी पा सकेंगे। अप्रत्याशित रूप से कुछ धनोपार्जन हो सकेगा। किसी स्थान की सुखद तथा लाभद यात्रा होगी। गर्भाधान का योग रहेगा। आपके प्रभाव, प्रतिष्ठा तथा वर्चस्व में वृद्धि होगी।

१४, मई : व्ययकारक परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा। आवर्ध आर्थिक परेशानी बनी रह सकती है। आत्मविश्वास और दार्शनिक दृष्टिकोण अपनाना आपके हित में होगा। बाएं नेत्र का विकार दूर होगा। सुलह नीति अपनाना आपके हित में होगा। इष्टदेव के आराधना से चिंता के बादल छंट जायेंगे।

१५, मई : हैसियत से अधिक व्यय होने का भय है। आपके सभी हितों की रक्षा होगी। किसी महापुरुष से मिलकर लाभान्वित होंगे। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। आपके सफल नेतृत्व में कोई कार्य पूर्ण हो सकेगा। प्रेमास्पद से मिलकर हर्षित होंगे।

प्रथम पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

१, मई, सोमवार —वरुथिनी एकादशी (स्मार्त)
२, मई, सोमवार —वरुथिनी एकादशी (वैष्णव)
३, मई, बुधवार —प्रदोष-व्रत
६, मई, शनिवार —चन्द्रदर्शन
७, मई, रविवार —छत्रपति शिवाजी जयंती
१०, मई, बुधवार —आद्य शंकराचार्य जयंती

शुभ अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१, ८, १५,	मई	—२, श्वेत, मोती, पलाश
२, ९	"	—९, रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर
३, १०	"	—५, हरा पन्ना, चिचिड़ी
४, ११	"	—३, पीत, पुखराज, पीपल
५, १२	"	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
६, १३	"	—८, कृष्णवर्ण, नीलम, शमी
७, १४	"	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार

कब क्या करें?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी-धारण —३, ४
क्रय-विक्रय —४, ८, ११, १५
साक्षात्कार —४, ७, ८, ११, १५
काम-क्रीड़ा —८, १५

यात्रा

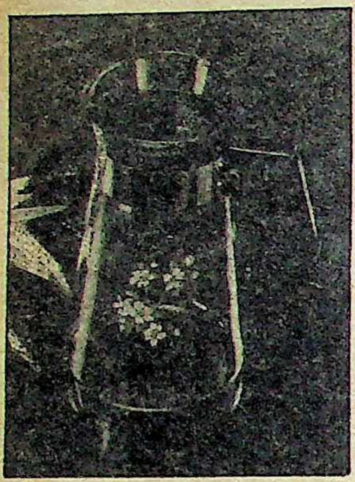
पूर्व : ४ (प्रातः ८. २६ के बाद) ५, १४
पश्चिम : १, ९ (प्रातः १०-३५ के बाद)
उत्तर : ११
दक्षिण : ५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

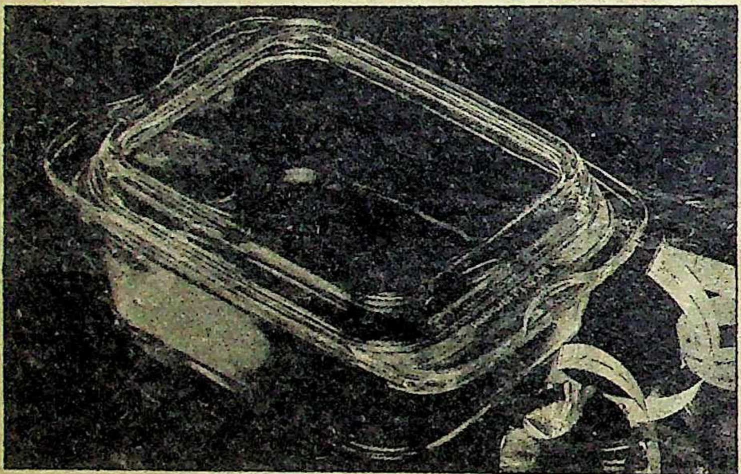
ULKA-11840-HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बोरोसिल कंज्यूमरवेयर



बोरोसिल के उत्पादों की एक लम्बी श्रृंखला बाजार में उपलब्ध है। ये देखने में सुन्दर तो हैं ही, इनका रख-रखाव भी आसान है। बोरोसिल भारत की पहली कंपनी है, जिसने 'बेक एण्ड सर्व' प्रणाली के आधार पर भारतीय गृहिणियों का काफी समय बचाया है। बोरोसिल 'बेक एण्ड सर्व' का निर्माण अब भारत में ही होता है। एक ही डिश में आप बेक और सर्व कर सकते हैं, जमा सकते हैं तथा फिर से गर्म कर सकते हैं।



इसके कांच में विशेष गुण हैं, जो कि स्टील, प्लास्टिक और अन्य पदार्थों में नहीं पाए जाते हैं। इसके कांच पर मौसम या अन्य तत्वों का प्रभाव नहीं पड़ता तथा यह घिसता भी नहीं। इसमें से कोई महक भी नहीं निकलती, जिससे भोज्य पदार्थों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यह पारदर्शी होता है, जिससे इसमें रखे हुए पदार्थ को या इसके अंदर पकते हुए पदार्थ को देखा भी जा सकता है।

कैरेफेस को स्टोव, गैस बर्नर या हीटर पर रखकर चाय, कॉफी या सूप को इसमें उबाला जा सकता है और उसी में सर्व भी किया जा सकता है। सर्व करने के बाद भी यदि पेय पदार्थ बचा रहे, तो उसे ज्यों का त्यों फ्रिज में रखा जा सकता है और बाद में फिर से गर्म भी किया जा सकता है।

बोरोसिल 'बेक एण्ड सर्व' उत्पाद भी इसी प्रकार से इस्तेमाल में लाए जा सकते हैं। भोजन सर्व करने के लिए डिश की भी तमाम किस्में उपलब्ध हैं। इनका दाम भी ज्यादा नहीं है। —प्रस्तुति : रवि शर्मा

कैच

अकसर नमी के कारण नमक और काली मिर्च का पाउडर नमकदानी व मसालदानी के छेदों में चिपक जाता है और बाहर नहीं निकलता। इस परेशानी से छुटकारा दिलाने के लिए भारत में पहली बार धर्मपाल-सत्यपाल कंपनी ने एक विशेष प्रकार के मुक्त प्रवाह वाले (फ्री फ्लोइंग) डिब्बों में बंद 'कैच' नाम से नमक व काली मिर्च पाउडर बाजार में उपलब्ध कराएं हैं। जब चाहे जितना चाहें नमक और काली मिर्च पाउडर भोजन में छिड़किये और प्रसन्नचित्त भोज[न] करिए। २५० ग्राम नमक [वाली] नमकदानी की कीमत है ५ रुपये [तथा] १०० ग्राम काली मिर्च पाउडर वा[ले] डिब्बे की कीमत है १६ रुपये।

—प्रस्तुति : गीता रजा[नी]

सेरेलॅक व्हीट वेजिटेबिल

नये उत्पाद सेरेलॅक व्ही[ट] वेजिटेबिल में दूध, गेहूं का आ[टा] तथा विटामिन युक्त तरकारियां [...] गाजर और टमाटर का सम्मिश्रण [...] यह आपके शिशु के लिए एक संतु[लित] आहार है तथा इसके द्वारा उ[...] भोजन में तरकारियों को समा[...] किया जा सकता है। इसमें [...] प्रकार के विटामिन तथा लौह [...] मौजूद हैं। यह विशेष रूप से छ[...] तथा उससे अधिक उम्र के बच्चों [...] चम्मच से खिलाने के लिए नि[...] किया गया है।

सेरेलॅक व्हीट-वेजिटेबिल [...] ४०० ग्राम के टिन का मूल्य स्था[नीय] करों को लेकर २४ रुपए है।

—प्रस्तुति : रवि [...]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब कोई ख़ास ज़ायका आईना बन जाए आपके अनोखे अंदाज़ का ...

अनोखा ठाठ, अनोखी आन-बान; अनोखे ज़ायके की पहचान, आपकी शान. शान-औ-शौकत का वो अंदाज़ जो चलते-चलते बन जाए रिवाज.

जैसे लिप्टन ग्रीन लेबल चाय. १००% शुद्ध दार्जीलिंग का वो ज़ायका जो आईना कहलाए आपके अनोखे अंदाज़ का, शौक का.

लिप्टन ग्रीन लेबल. एक ऐसा ज़ायका जिसे संवारा है पहाड़ों की ठंडी हवा, रिमझिम वर्षा और सोंधी-सोंधी मिट्टी ने. जिसे संवारा गया है हिमालय की गोद में पले चाय के बागानों में.

अनोखे एहसास का ये ज़ायका, आईना है अनोखे अंदाज़ का. आपके अंदाज़ का.

लिप्टन ग्रीन लेबल चाय

AS (BLORE) LIL/GL P8 2820H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तौबा मेरी तौबा

जानलेवा बीमारी एड्स के रोगाणुओं से ग्रस्त एक सोवियत युवती ने पांच वर्ष तक किसी से भी यौन संबंध न रखने का लिखित वायदा किया है। सोवियत न्यूज एजेंसी तास के अनुसार यदि २८ वर्षीय इस युवती ने यह वायदा तोड़ा तो उसे ८ वर्ष तक के कारावास की सजा दी जा सकती है।

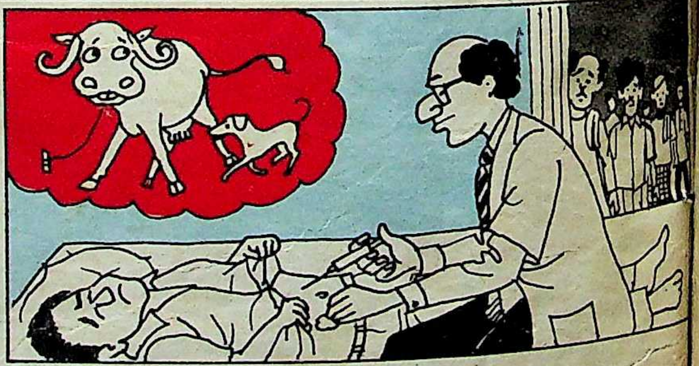
लेनिनग्राद में रहने वाली ल्यूद्‌मिला-एन को अस्पताल के एड्स नियंत्रण वार्ड से एक महीने की डाक्टरी जांच के बाद जब छुट्टी मिली तब उसने यह वायदा किया। चिकित्सा आयोग ने ल्यूद्‌मिला का रोग निदान करने के बाद पाया कि उसमें एड्स रोग के जीवाणु हैं जो अन्य लोगों में भी संक्रमण कर सकते हैं। तास ने यह नहीं बताया कि पांच वर्ष के बाद ल्यूद्‌मिला को क्या करना होगा और न ही यह बताया कि अधिकारी इस बात की जांच कैसे करेंगे कि ल्यूद्‌मिला अपना वायदा निभा रही है या नहीं।

चूहे-चूहे-चूहे

आजकल अमरीका के सुप्रसिद्ध शहर बोस्टन में चूहों ने अपना आतंक फैला रखा है। दरअसल आगामी दो वर्षों में ४.४ अरब डॉलर के खर्च से शहर के बीच से गुजर रहे राज-मार्ग का पुनर्निर्माण होना है। इस सिलसिले में लगभग एक करोड़ तीस लाख वर्ग गज जमीन खोदी जानी है। जमीन के नीचे से गुजरती सीवर लाइनें और कई प्रकार के काम में आने वाले भूमिगत मार्ग तोड़ने पड़ रहे हैं। चूहों के बिलों पर भी कुदाल और फावड़े चल रहे हैं। ऐसे में बेघर चूहे शहर की सड़कों पर भागते दिखाई पड़ रहे हैं और लोगों के घरों में शरण ले रहे हैं। ये चूहे वहां पर सीवर लाइनों के सहारे जी रहे थे।

शहर के चाइनाटाउन और सिटी हॉल क्षेत्र में चूहों की पूरी फौज की फौज दिखाई पड़ रही है। इससे वहां के नागरिक बड़ी परेशानी में पड़ गये हैं। बोस्टन और अमरीका के विभिन्न शहरों में आमतौर पर पाए जाने वाले चूहों को 'नॉर्वे रैट' कहते हैं। इनके तीखे दांत बहुत ही तेज होते हैं, जिनकी 'टीथ-बाइट' यानी काटने की शक्ति शार्क मछली की जबड़ा-शक्ति के बराबर है। पलभर में ये चूहे किसी भी वस्तु को चबाकर खा सकते हैं। मौका मिले तो छोटे-छोटे शिशुओं के हाथ-पैर काटने से भी नहीं चूकते। इन चूहों ने अब तक का जीवन तो भूमिगत रहकर ही बिताया और अब वे ऊपर आ गये हैं, तो वहां भी चीजों का भी भरपूर आनंद उठाना चाह रहे हैं। चूहों के उत्पात से निबटने के लिए सरकार ने चूहा मार विशेषज्ञ विलियम बी० जैक्सन की सेवाएं ली हैं। ६२ वर्षीय जैक्सन जन्तु विज्ञान के विशेषज्ञ हैं और देश के सबसे बड़े चूहा संहारक भी। संयुक्त राष्ट्र संघ के तत्वावधान में वह इण्डोनेशिया से ब्राजील तक चूहों का संहार कर चुके हैं। जैक्सन की रणनीति के तहत मेनहोल कवरों के नीचे विष भरे पैराफीन ब्लॉक लटकाए जाएंगे। उनका मानना है कि हर चूहे तक पहुंचा नहीं जा सकता, क्योंकि उनके बिल मीलों दूर तक चले गये हैं। इसलिए जमीन खुदने पर जब ये निकल कर आसपास की इमारतों में शरण लेने की कोशिश करें तो वहां पर अवरोध लगाकर चूहे पकड़ने वाले यंत्र लगाए जाएंगे। चूहों को मारने के लिए तरह-तरह के जहर भी लाए गये हैं।

यहां एक बात और गौर करने की है। मार्शल द्वीप की इनीवेटोक पहाड़ी पर दस वर्ष तक परमाणु परीक्षण होते रहे, पर वहां के चूहे जीवित ही रहे। अब देखना है कि जैक्सन अपने अभियान में कहां तक सफल होते हैं।



पागल कुत्ते का क़हर

यदि किसी को कोई पागल कुत्ता काट ले तो उसकी मानसिक स्थिति क्या होती है यह तो आप जानते ही हैं। यहां तक कि लोग इसी डर से उन घरों तक में जाने से डरते हैं जहां कुत्ते पले हुए हैं।

जरा सोचिए, वह स्थिति कैसी होगी जब पागल कुत्ता काटे तो किसी भैंस को, पर जाना पड़े आदमियों को अस्पताल। चौंकिए मत, यह बिलकुल सच बात है। गत दिनों पुणे में एक पागल कुत्ते ने ए[...] भैंस को काट लिया। फिर उ[...] मालिक ने उसका दूध भी दुह लि[...] और दूध बेच दिया। लेकिन कु[...] काटने के ४८ घण्टे के भीतर ही [...] चल बसी, फिर तो उस भैंस का [...] पीने वाले ३६ लोगों ने जब उ[...] मरने की खबर सुनी तो वह अस्प[...] दौड़े। वहां उन बेचारों को १४-[...] सुइयां अपने पेट में लगवानी प[...]

—रश्मि [...]

संस्थापक: स्व० श्री क्षितीन्द्र मोहन मित्र। प्रधान सम्पादक: आलोक मित्र। सम्पादिका श्रीमती सुचरिता मित्र। संयुक्त सम्पादक: अमरकांत।
श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि०, इलाहाबाद—३ में मुद्रित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"अपने नन्हे की कोमल त्वचा के लिए मुझे सिर्फ़ जॉन्सन्स बेबी सोप पर भरोसा है."

किसी और साबुन में नहीं जॉन्सन्स बेबी ऑइल के गुण

शिशु लालन-पालन में वर्षों की निपुणता

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

M/4584 HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सहज पके पकवान

आपकी रसोई और मेजबानी दुनियाँ में एक अनोखा अंदाज पैदा करता है, 'लिटवेयर" का क्लासिक कुक एण्ड सर्व कलैक्शन। रोजाना की रसोई जब खाने की मेज पर सजे तो उसकी हर बात में झलकती है आपकी सुरुचि और सम्पन्नता, साथ ही और भी कई बेमिसाल गुण। हर बर्तन टिकाऊ और बहुपयोगी- चाहे इसमें पकाइये, परोसिए और चाहे इसमें कुछ भी फ्रिज में रखिए या जमाइए। क्योंकि इसमें होती है काँच सी एक ख़ास प्रकार की इनेमिल जो दूसरे अन्य बर्तनों में नहीं पायी जाती। यही कारण है कि इसमें पका या परोसा खाना स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर होता है और ताप भी समान रूप से फैलता है। बर्तन की छिपती आदि उखड़ने का खतरा भी नहीं रहता। साथ ही जिन्दगी को और भी आरामदेह बनाती है इसकी आसान सफाई।

सुरुचि का आह्वान

अब हाजिर है लाजवाब पकवान एक शानदार अंदाज के साथ आपके खाने की मेज पर।

Litware®

दि

क्लासिक कुक एण्ड सर्व कलैक्शन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत में महिलाओं का सबसे अधिक बिकने वाला पाक्षिक

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइज़र
शान्तनु मुखर्जी
प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा॰लि॰
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हज़रतगंज लखनऊ—२२६००१

©
इस अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

३१ मई '८९, वर्ष ६६, अंक १०

इस अंक का आकर्षण

लेख-फीचर

क्या आप एक अच्छी सास बनना चाहती हैं? २९
तीजनबाई : एक महान कला साधिका ३९
जो स्वयं पर बीती, वह सब पर क्यों बीते? ४१
छुट्टियां, सैर-सपाटा और बच्चे ५७
यों खाते-पीते, मजे से कीजिए सफर ५९
'अब हम बच्चे नहीं रहे' ६१
जब कपड़ों की खरीदारी करनी हो ७६

कथा साहित्य

जब छुट्टियों में आई चाचीजी/ गीता पुष्प शॉ १०
मुहूर्त का सत्य/ कुमारश्री मित्र २३
छुट्टी/ चन्द्रकिरण सौनरेक्सा ३२
लड़की होने की त्रासदी/ मनोहर शुक्ल ४३

स्थाई स्तंभ

आपके पत्र ७/ हंसती-बोलती खबरें ८/ मेरी सुहागरात १२/ अनुभव ३६/ कढ़ाई ४७/ स्वास्थ्य ६३/ चिंता किस बात की? ६४/ डाक्टर सुनिये ७३/ नन्हे बातूनी/ इस पक्ष की उलझन ७४/ छींटे और बौछार ७५/ पाठिकाओं के व्यंजन ७९/ क्या सच है, क्या झूठ? ८०/ फिल्म जगत ८३/ पाक्षिक फलादेश ८७/ श्रीमतीजी ९५/

आवरण कथा :

१४ आवरण कथा : विज्ञापनों में नारी देह का इस्तेमाल

क्या विज्ञापनों में सचमुच नारी देह का शोषण होता है? क्या नारी देह का चित्रण कलात्मक या शिष्ट ढंग से विज्ञापनदाता नहीं कर सकते?...नारी और विज्ञापन से जुड़े सवालों का बेबाक विवेचन!

५० व्यंजन : लाजवाब आम

आम के विविध स्वाद के व्यंजनों की विधियां।

६७ संवारिये सीधे बालों का सौन्दर्य

सीधे बालों की साज-संवार के लिए उपयोगी सुझाव।

४८ कढ़ी हुई साड़ियां

कढ़ी हुई साड़ियां इन दिनों फैशन में हैं—पेश है ऐसी ही साड़ियों के कुछ नमूने।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छोटे से प्यार, बड़े को दुत्कार

'मनोरमा' मार्च प्रथम पक्ष में प्रकाशित लेख 'छोटे से प्यार बड़े को दुत्कार' बाल मनोविज्ञान पर आधारित एक सटीक और उपयोगी रचना है। किसी भी परिवार में यह बात देखने में आ सकती है कि जैसे ही छोटा बच्चा परिवार में आता है, बड़ा बच्चा अपने को उपेक्षित महसूस करने लगता है। इसके पीछे स्पष्ट कारण भी है। होता यह है कि छोटे बच्चे की ओर स्वाभाविक रूप से मां-बाप अधिक ध्यान देते हैं। पर बड़ा बच्चा यह बात समझ नहीं पाता कि अभी वास्तव में छोटे बच्चे को अधिक देखभाल की आवश्यकता है। उसकी बाल-बुद्धि में यह बात आती है कि मां-बाप उसे प्यार नहीं करते और छोटे बच्चे को ही प्यार करते हैं।

यदि थोड़ी सूझ-बूझ से बच्चों का लालन पालन किया जाये, तो बड़े बच्चे को कभी भी यह मसहूस नहीं होगा कि उसकी उपेक्षा की जा रही है बल्कि वह स्वयं अपने छोटे भैया या बहन का खयाल रखेगा।

—मणि, लखनऊ

चोरी

अभी कुछ ही दिन पूर्व मैं और मेरे पति कहीं से लौट रहे थे। रास्ते में वे सब्जी खरीदने लगे। मैं भी वहीं खड़ी थी। दुकान पर भीड़ होने की वजह से सब्जीवाला काफी व्यस्त था। तभी वहां एक अन्य महिला आईं और सब्जीवाले से कुछ सब्जियों के दाम पूछने लगीं। वह देखने में भी सम्भ्रान्त परिवार की लग रही थीं। दुकानदार सब्जी तौलने में व्यस्त था। वह महिला थोड़ी देर तक इधर-उधर करती रहीं, फिर उन्होंने धीरे से हरी धनिये की दो गड्डियां झोले में रख लीं। मेरी नजर उन पर पड़ गयी। मुझे देखते ही वह सकपका उठीं और जल्दी से वहां से चलती बनीं।

यह देखकर मुझे लगा कि एक-दो रुपये की चीज के लिए इस

तरह से चोरी करना क्या ठीक था? अगर मेरी जगह वह सब्जीवाला देख लेता, तो उस महिला की क्या इज्जत रह जाती।

—कान्ति, रीवा

सभ्यता

गत जनवरी की कड़कड़ाती ठण्ड में रात के लगभग ढाई बज रहे थे। दरवाजे पर लगातार दस्तक सुनकर हमारी नींद टूटी, जाकर देखा तो मेरी पड़ोसिन थीं। उन्होंने कहा कि मेरे पति की तबीयत अचानक खराब हो गई है, उन्हें जल्दी ही इलाज चाहिए। मेरे पति तुरन्त तैयार होकर निकले, अपनी गाड़ी निकाली, उन्हें अस्पताल पहुंचाया और रातभर उनके पास रहे।

अगले दिन दोपहर को अस्पताल से छुट्टी पाकर पड़ोसी घर आ गये, तो उनके बारे में जानने के लिए मैंने अपने बेटे को भेजा। पड़ोसिन ने कहा, "बेटा अब तुम्हारे अंकल बिलकुल ठीक हैं।" उसके बाद दोनों में से कोई भूल से भी हमारे घर नहीं झांका। इस बात से मुझे बहुत बुरा लगा। किसी की सहायता करने पर धन्यवाद की औपचारिकता भी न निभाना कहां की सभ्यता है।

—श्रीमती रंजना शर्मा, जबलपुर

दखल

मैं अपने पति व बच्चों के साथ अपनी कॉलोनी के ही एक परिचित दम्पती के यहां शाम के भोजन पर जा रही थी। पास ही जाना था, सो हम पैदल ही जा रहे थे। अभी हम घर से निकले ही थे कि हमारी पड़ोसिन ने टोका, "कहां जा रहे हो भई? कोई फिल्म-विल्म का प्रोग्राम है क्या?" मैंने उन्हें बताया, किसके यहां और क्यों जा रहे हैं। उन्होंने फिर पूछा कोई पार्टी-वार्टी है क्या? मैंने कहा, "नहीं, ऐसे ही बुला लिया है हम लोगों को उन्होंने।" इस पर वे तुरन्त बोलीं, "कोई आयोजन वगैरह नहीं है तो मैं भी चलती हूं। हमारे श्रीमान तो आज 'नाइट ड्यूटी' पर हैं।" मैं कुछ जवाब दूं, इससे पहले उन्होंने झटपट घर में ताला लगाया और हमारे साथ हो लीं।

मेरे मन में उनके प्रति एक अजीब सी कटुता भर गयी। उस दिन मित्र दम्पती का सारा आयोजन फीका-फीका सा लगा। आपसी संपर्क बनाये रखना एक अच्छी बात है, किन्तु अनधिकृत रूप से किसी के व्यक्तिगत कार्यक्रमों में इस प्रकार दखल देने से संबंधों में मिठास की अपेक्षा कटुता ही अधिक आती है।

—सरला महेश गोयल, खण्डवा

समाचारों का महत्व

अभी कुछ दिन पूर्व मैं अपनी परिचिता के घर गई हुई थी। उनका लड़का व लड़की भी साथ बैठे थे। रेडियो चल रहा था। कुछ ही देर बाद समाचार का समय हुआ, तो लड़की ने रेडियो की सुई घुमाकर फिल्मी संगीत लगा दिया। लेकिन कुछ समय बाद जब टी०वी० पर समाचार प्रारंभ हुए, तो वह तल्लीन होकर उसे सुनने लगी। यह देखकर उसके भाई ने कहा कि वह जब रेडियो पर समाचार सुनना चाहता था, तब तो सुनने नहीं दिया और

अब टी०वी० पर समाचार सुन रही है।

इस पर लड़की ने तपाक से उत्तर दिया कि उसने टी०वी० समाचार सुनने के लिए नहीं, बल्कि समाचार वाचिका के वस्त्र, मेकअप तथा आभूषण देखने के लिए खोला है। यह सुनकर मैं सोचने लगी कि आज नई पीढ़ी के लिए समाचारों का क्या महत्व रह गया है।

—शशि भार्गव, लखनऊ

उपयोगी विशेषांक

'मनोरमा' का 'पति विशेषांक' बेहद पसन्द आया इसे पढ़कर हमें उन बातों का भी पता चला, जिन्हें हमारे पति नापसन्द करते हैं। इसके सारे लेख बड़े उपयोगी थे, खासकर 'हंसकर मना लीजिए उन्हें' और 'कुछ बातें जो वे आपको कभी नहीं बताएंगे।' मेरे साथ भी एक बार ऐसा ही हुआ कि पतिदेव ने कुछ पैसे निकालने के लिए मेरा पर्स खोला और अन्दर बेतरतीब रखी चीजें देखकर झुंझला उठे। उस वक्त तो मैंने उनसे कह दिया था कि आपको मेरे पर्स से क्या लेना-देना है, पर आज लेख पढ़कर समझ पायी हूं उनकी झुंझलाहट का कारण। कई बार पत्नियां छोटी-छोटी बातों पर रूठ जाती हैं और पतिदेव को कभी-कभार अकेले दोस्तों के साथ पिक्चर देखने के लिए खूब ताने उलाहने देती हैं। इससे बात बनने के बजाय और बिगड़ जाती है, और पतिदेव का प्रफुल्लित मन तनाव और खीज से भर उठता है। घर का वातावरण बोझिल होता है सो अलग। पति-पत्नी मुंह फुलाए एक ही बिस्तर पर अजनबियों जैसे लेटे रहते हैं। अगर पत्नी थोड़ी उदारता दिखाये और हंसकर बात टाल दे, तो पति के हृदय में उसके प्रति आदर के भाव ही पैदा होंगे और पत्नी के प्रति वे अधिक स्नेहिल हो उठेंगे। ऐसी उपयोगी रचनाओं के लिए 'मनोरमा' को धन्यवाद।

—सुभद्रा गुप्ता, धनबाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जानलेवा नर्स

वॉशिंगटन के प्रिंस जॉर्ज अस्पताल में कार्यरत है एक नर्स जेन बोल्डिंग। इस नर्स की उम्र होगी कोई तीस वर्ष। आफत की बात यह है कि जो मरीज इस नर्स के कक्ष में चला गया वह फिर मुश्किल से ही जिंदा वापिस लौटा। इस नर्स के कक्ष में भरती होने वाले अधिकांश मरीज दिल के दौरों से चल बसे।

मरीजों के हार्ट फेल होने पर इस नर्स का कितना कसूर है इसका अब तक न तो कोई सबूत ही मिला है और न ही कोई गवाह।

जेन के वार्ड में जनवरी १९९५ से मार्च तक ५६ मरीजों को ११ बार दिल के दौरे पड़े। यों अन्य नर्सें भी इन मरीजों की देखभाल कर रही थीं लेकिन ५२ प्रतिशत दौरे उस रात को पड़े जब जेन ड्यूटी पर थी।

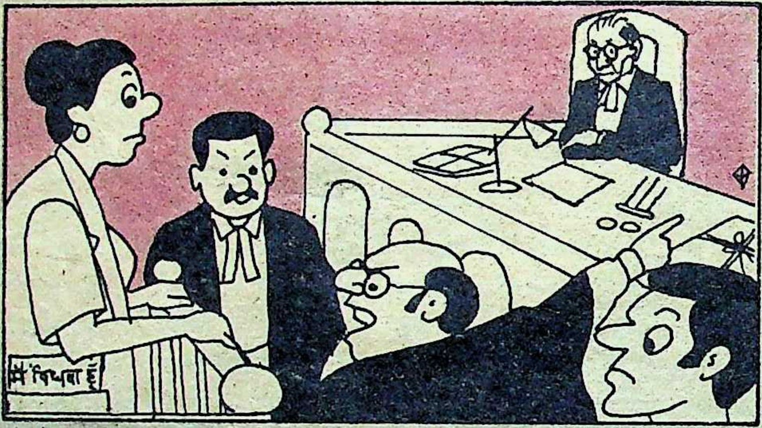
इस बात का अब तक पता नहीं लगाया जा सका है कि जेन मरीजों को कोई गलत दवा देकर यह काम कर रही है या उसके रूप के आकर्षण से मरीज दिल के दौरों के शिकार हो गये।

इस समय जेन पर तीन हत्याओं और सात हत्याओं की कोशिशों के लिए मुकदमे चल रहे हैं।

क्या-क्या न किया डॉक्टर बनने के लिए

आजकल मेडिकल कॉलेज में प्रवेश पाने के लिए लोग कुछ भी करने को तैयार रहते हैं। लेकिन डॉक्टर बनने की इच्छुक कोयंबटूर निवासिनी ने जो किया उससे उसे मेडिकल कालेज में दाखिला तो अवश्य मिल गया लेकिन डॉक्टर बनने की उसकी अभिलाषा पूरी न हो सकी।

बत्तीस वर्षीया प्रेम आनंदी को जब अपनी योग्यता के आधार पर मेडिकल कॉलेज में दाखिला न मिल पाया तो उसने एक उपाय सोचा। फौरन उसने विधवा होने का प्रमाण-पत्र पेश किया और इस प्रमाण-पत्र के आधार पर उसे कोयंबटूर के चिकित्सा महाविद्यालय में दाखिला भी मिल गया।



लेकिन अपनी पत्नी के इस काम की खबर जब प्रेम आनंदी के जिंदा पति को मिली तो वह बड़ा क्रोधित हुआ। पत्नी की इस जालसाजी का भंडा फोड़ने के लिए वह महाविद्यालय के अधिकारियों के सामने आ खड़ा हुआ। अपने द्वारा घोषित मृत पति को सामने पाकर प्रेम कुछ घबरायी तो जरूर लेकिन उसने हार न मानी। साक्ष्य अधिनियम की धारा १०८ का हवाला देते हुए उसने तर्क दिया कि दस वर्ष पहले उसके पति ने उसे छोड़ दिया था। अतः उसके पति को कानूनन मृत माना जाये और उसे विधवा होने का फायदा दिया जाये। लेकिन मद्रास उच्च न्यायालय ने उसके तर्क को रद्द करते हुए उसके विधवा होने के प्रमाण पत्र को अवैध घोषित कर दिया। प्रमाण पत्र के अवैध घोषित होते ही प्रेम आनंदी का मेडिकल कालेज से भी निष्कासन हो गया।

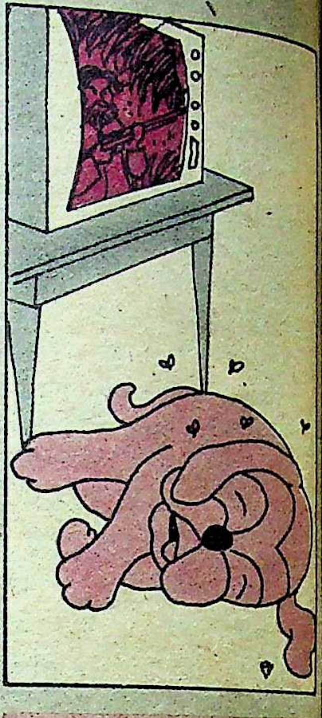
—अंशु डबराल

शौक ने जान फंसाई जॉन की

डाक टिकट संग्रह करना, सिक्के जमा करना या फिर नये और भिन्न प्रकार की कलमें इकट्ठा करना जैसे शौक अब शायद काफी पुराने पड़ गये हैं। इसीलिए तो जॉन ने एक नया शौक ईजाद कर लिया।

यह शौक था चिड़ियों के अण्डे इकट्ठा करने का। बड़ी लगन से वह इस कार्य में जुट गया। सड़क पर गाड़ी खड़ी कर, अण्डों की तलाश में वह पेड़ों की डालियों की खाक छानता। उस दिन भी वह सड़क पर गाड़ी खड़ी कर अण्डों की तलाश कर रहा था कि तभी पुलिस की गाड़ी गुजरी। पुलिस को कुछ शक हुआ। उन लोगों ने जॉन को जा दबोचा। उसने सच-सच सब कुछ बता दिया। पुलिस द्वारा उसके घर की तलाशी लिए जाने पर ४,५०० अण्डे मिले। जॉन के अण्डे छिन गये और जॉन बेचारे को जेल मिली।

—पूनम पाण्डे



कुत्ते को भी दिल का दौरा

अब तक तो यही सुना जाता था कि फिल्म या टीवी के मार्मिक दृश्यों को देखकर व्यक्ति कभी भावुक हो उठता है तो कभी खूंखार दृश्यों को देखकर सिहर भी जाता है। कभी-कभी तो यहां तक सुनने में आया कि किसी दृश्य को देखकर व्यक्ति का हार्टफेल ही हो गया। लेकिन, अब मात्र मनुष्य ही नहीं जानवरों के भी दृश्यों से प्रभावित होने की घटना की जानकारी मिली है।

चीन के पूर्वी प्रांत में रहनेवाला एक वफादार कुत्ता अपने मालिक के साथ टीवी पर पूर्वी जर्मनी की एक स्टंट फिल्म देख रहा था। फिल्म के एक दृश्य में झाड़ी से एक आदमी कूदा जिसके बाल बड़े-बड़े थे और चेहरा भयंकर था। हाथ में बंदूक थामकर जैसे ही उस खूंखार व्यक्ति ने पर्दे पर गोली दागनी शुरू की तो फिल्म देखने में मशगूल कुत्ता डर गया। वह इधर-उधर भागने लगा और बाद में गिर पड़ा। उसके मुंह से झाग निकलने लगा। थोड़ी देर बाद ही उसके प्राण-पखेरू उड़ गये। बाद में डाक्टरों ने जानकारी दी कि दहशत के मारे उसे दिल का दौरा पड़ गया था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

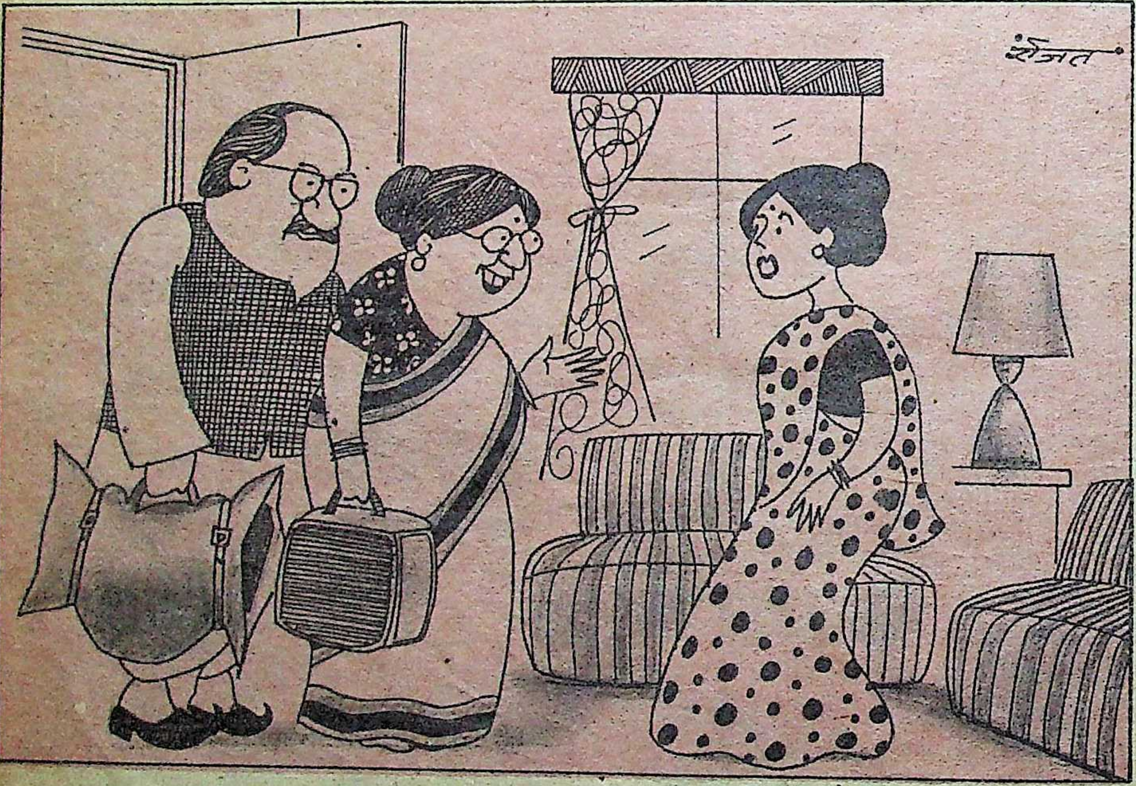
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब छुट्टियों में आईं चाचीजी

—गीता पुष्प शॉ

जब कभी छुट्टियां आती हैं, तो चाचीजी को याद करके मैं कांप उठती हूं। रिक्शे की जरा-सी आहट होती है, तो दिल सोचता है—कहीं यह चाचीजी तो नहीं?...एक गुदगुदा देने वाली रचना।



यह कहावत आपने जरूर सुनी होगी, 'मान न मान मैं तेरा मेहमान।' पर इसी तर्ज पर क्या यह दूसरी कहावत भी कभी सुनी है—'मान न मान, मैं तेरी रिश्तेदार।' जी हां, इस सदी में ऐसा भी होता है। हमारे गांव के घर के पास एक पड़ोसिन रहती हैं। हर वक्त बिन मांगे, बिन पूछे ही हमें हिदायतें और सलाह देती रहती हैं। फिर अंत में कहेंगी, "अरे, बिटिया, आखिर तुम्हारा खयाल हम नहीं रखेंगे, तो कौन रखेगा। तुम्हीं कहोगी, चाची हमें पूछती नहीं। चाची ने वक्त पर ठीक सलाह नहीं दी।" और इस तरह खुद ही कहते-कहते वे हमारी चाची बन बैठीं। हमें भी मन मानकर उन्हें चाचीजी स्वीकार कर लेना पड़ा।

नौकरी के कारण हम शहर में रहते हैं। छुट्टियों में दूर कहीं पहाड़ों पर, अपरिचित एकान्त स्थानों पर घूम आते हैं या फिर घर पर ही आराम करते हैं। रिश्तेदारों के घर इसलिए नहीं जाते क्योंकि उन पर बोझ नहीं बनना चाहते।

पिछली छुट्टियों में हमारे साथ एक हादसा हुआ। हुआ यह कि इससे पहले हम छुट्टियों में किसी हिल स्टेशन पर घूमने जाते, हमारे गांव की चाची मय चाचा के बोरिया-बिस्तर लिए धमक पड़ीं। मैं उन्हें देखते ही एकदम घबरा गई। मन में सोचा, अब हिल स्टेशन जाने से तो रह गये। सारी छुट्टियां इनकी हिदायतों और सलाहों के बीच बीतेगी। बस, चाची आराम से सोफे पर पसरती हुई बोलीं, "मैंने ही तुम्हारे चाचा से कहा कि चलो, जरा शहर घूम आएं। बिटिया! मैं तो इसे अपना ही घर समझती हूं।"

वे मेरी चाची नहीं थीं, पर मुझे उन्हें जबरन चाची मानना पड़ा। मैंने सोचा, 'अब इसी में खैर है, कि इस घर को भी उन्हें अपना घर मानने दूं। अच्छा है, चाची नई-नई चीजें पकाकर खिलाएंगी। मुझे भी आराम मिल जाएगा छुट्टियों में।'

अगले दिन सुबह नहा-धोकर चाचीजी रसोईघर में घुस गईं। मैंने भी सोचा 'चलो, आज मुझे खाना पकाने के झंझट से मुक्ति मिली।' मैं आराम से गुनगुनाती हुई एक पत्रिका के पन्ने पलटने लगी। चाची ने ही पूरा खाना पकाया। कई तरह के व्यंजन मैं बहुत खुश थी। आनन्द से भोजन करके दोपहर में सोना चाह रही थी, कि चाची बोल उठीं, "बिटिया, क्यों, तुम समोसे नहीं बनाती?" मैंने कहा, "अरे, चाची, कौन इतना झंझट करे? जब समोसे खाने का मन होता है, बाजार से ले आते हैं।"

चाची बोलीं, "पर बाजार की चीजों में वैसा स्वाद कहां। भई, तुम्हें लगता होगा, मुझे तो कोई झंझट नहीं लगता। आज शाम के नाश्ते में मैं खिलाती हूं तुम्हें समोसे। चलो, जरा आलू तो उबाल दो।" समोसे खाने के लालच में मुझे दोपहर की नींद का परित्याग करना पड़ा। किचन में जाकर आलू उबाले। तभी चाची ने मैदा निकालकर आगे रख दिया, "बिटिया, मुझमें इतनी ताकत कहां? जरा मैदा तो गूंध दो।" मैंने गर्मी की परवाह न करके भरी दोपहर में मैदा गूंधा। फिर चाची बोलीं, "बिटिया, जरा आलू छौंक दो। मैंने आलू छौंक कर भरने वाला मसाला तैयार किया। फिर चाची बोलीं, "बिटिया जरा मैदा बेल दो। मुझमें इतनी ताकत कहां।" मैंने बेलने का काम भी किया। चाची आराम से बैठकर आलू भरकर समोसे तैयार करती रहीं, जब समोसे भर गये तो मुझसे बोलीं, "बिटिया जरा तल भी लो समोसे।" अब गर्मी में लगातार आग के पास बैठकर मुझे समोसे तलने पड़े। पसीना बहता जा रहा था। आंखों में आंसू आ रहे थे। उधर चाची गरम समोसे खाती हुई कह रही थीं, 'देखा न कितने आराम से समोसे बन गये। तुम्हें बेकार का झंझट लगता है।" मैं सोच रही थी, नब्बे प्रतिशत काम तो मैंने किया। चाची ने क्या किया? उधर कड़ाही में समोसे जलने लगे थे, इधर मेरा दिल जल रहा था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूसरे दिन चाची ने अपनी तीन सूत्रीय योजना की घोषणा की। बोलीं, "आज तो मैं बेसन के लड्डू बनाऊंगी, फिर बड़ियां और अचार भी। बेटी, जरा शुद्ध घी, काजू, किशमिश, इलायची वगैरह मंगवा लो।" मैंने कहा, "अरे, चाची, इतनी महंगाई का जमाना है। हम तो वनस्पति घी खाते हैं और काजू के बदले मूंगफली।" चाची गरजीं, "कंजूसी करोगी तो पौष्टिक लड्डू कैसे बनेंगे? खाओ तो शुद्ध घी। चीजें खरीदो, तो महंगी।" मरती क्या न करती! मैंने घी, चीनी और मेवे में पूरे दो सौ रुपये ख़र्च कर दिए। अचार और बड़ी का सामान भी मंगवाया।

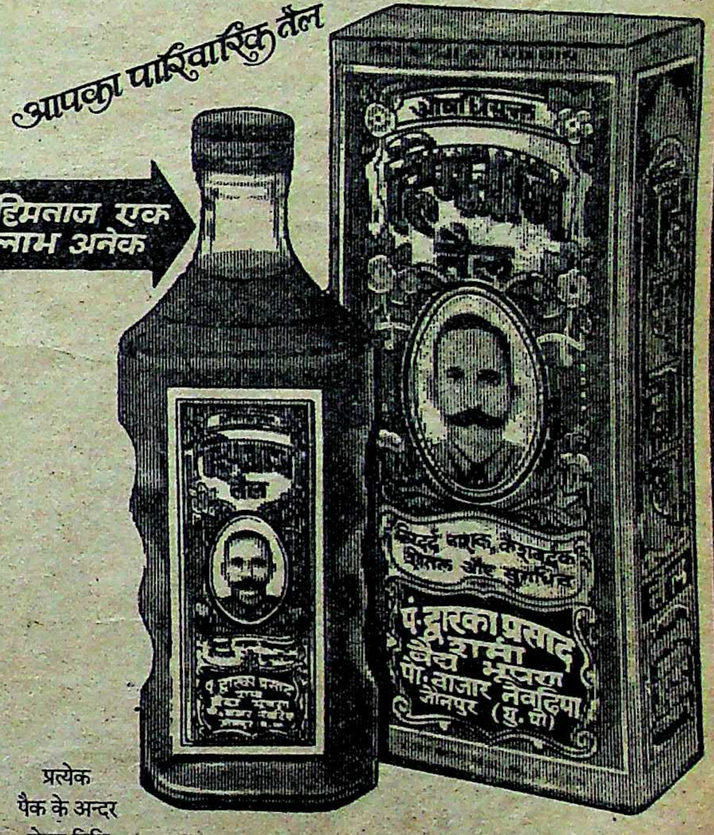
चाची लड्डू बनाने में जुट गईं। उधर बड़ियां बनाने के लिए दाल भिगो दी गई। दोपहर को चाची का फरमान हुआ कि मैं मिक्सी में दाल पीस दूं, फिर मसाले। फिर बोलीं, 'अब बड़ियां बनाओ।" मैंने गरमी की चिलचिलाती धूप में बड़ियां डालीं। चाची के लिए अचार के आम काटे। उधर चाची मजे में बैठी-बैठी लाल-पीले अचार डाल रही थीं, इधर मैं गुस्से और थकान से लाल-पीली हो रही थी।

अचार उद्योग के बाद भी दोपहर को चैन कहां? जब पड़ोसी गरमी की दोपहर आराम से खर्राटे भरकर काट रहे होते, मैं दरवाजे के पास बैठी सूखती बड़ियों की रखवाली कर रही होती। झपकी लगती पर झट आंखें खोल देती, कि कहीं कौए बड़ियां न खा लें। कहीं गाय आकर बड़ियों में मुंह न लगा दे। मन-ही-मन चाची पर गुस्सा आ रहा था, कि कहां से आकर मेरी छुट्टियों का सत्यानाश कर रही हैं।

अगले दिन मैं बहुत खुश थी, क्योंकि चाची ने सुबह-सुबह अपने गांव वापस जाने की घोषणा कर दी थी। मैंने सोचा, "चलो, अब इनकी हुकूमत से मेरी जान छूटेगी। मैं इन्हें बेकार में बुरा समझ रही थी। बेचारी कितनी अच्छी हैं। मेरे लिए कितनी मेहनत से लड्डू और अचार-बड़ियां बनायीं इन्होंने।' कृतज्ञता से मेरी आंखें भर आईं। पर अगले ही क्षण मेरा मन जार-जार कर रो उठा जब चाची ने अपना सामान बांधना शुरू किया। कहने लगीं "शहर में कितने अच्छे प्लास्टिक के डिब्बे मिलते हैं। सारा अचार इनमें सहूलियत से पैक हो गया।" प्लास्टिक के थैलों में मेरी मेहनत से बनायी और सुखाई सारी बड़ियां भी उन्होंने बांध लीं। फिर लड्डू की गठरी बांध कर चाचा को बढ़ाती हुई बोलीं, "मुझे तो गांव जाने की बस में बिठा देना। आप गया चले जाना। मुन्ना बेचारा होस्टल में है, उसे ये लड्डू पहुंचा देना।"

फिर मेरी ओर चार लड्डू बढ़ाती हुई बोलीं, "अब ये असली घी के लड्डू हैं। तुम तो वनस्पति घी खाने वाली हो। फिर इसमें मेवे भी डाले हैं। तुम तो पचा नहीं सकोगी इन्हें। फिर भी लो ये चार लड्डू रख लो। दो तुम्हारे लिए, दो दामाद जी के लिए।" मैं हक्की-बक्की उन्हें देखती रह गई। वे फिर बोलीं, "एक कटोरी तो ले आओ। थोड़ा-सा अचार दे दूं। वैसे कमजोर सेहत वालों को ज्यादा अचार भी नहीं खाना चाहिए।" उसके बाद मैं इंतजार कर रही थी कि खुद को धूप में सुखाकर मैंने जो बड़ियां बनाई थीं, शायद उसमें से भी कुछ दे दें। पर उन्होंने बड़ियों का जिक्र तक न किया। चलते-चलते कहने लगीं, "भई छुट्टियों में तो शहर घूमने का मजा आ गया। इतनी सारी चीजें बनाकर ले जा रही हूं। हमारे आने से तुम्हारी छुट्टियां भी अच्छे से बीत गई होंगी।" भगवान हम जैसे चाचा-चाची सब को दे।

उनके जाने के बाद मैं मना रही थी, कि हे भगवान, अब वे शहर की ओर कभी भूलकर भी न आएं। अब भी जब कभी छुट्टियां आती हैं, तो उनकी याद करके मैं कांप उठती हूं। छुट्टियों में रिक्शे की जरा-सी भी आहट होती है, तो दिल सोचता है, 'कहीं ये चाची-चाचा तो नहीं?'

पं॰ द्वारका प्रसाद शर्मा
(वैद्य भूषण) की अनुपम भेंट
जन प्रियता का प्रतीक
हिम्मताज तैल
अनुभूत आयुर्वेदिक औषधियों के सम्मिश्रण से बनाया गया हिमताज तैल सिर दर्द को दूर कर, आंखों की रोशनी बढ़ाता है। हिमताज-तैल सिर पर लगाते ही मस्तिष्क के कोमल तन्तुओं को शीतलता प्रदान करता है एवं मस्तिष्क को तनावमुक्त करके सदा प्रफुल्लित बनाये रखता है। यह तैल बालों की जड़ों को आवश्यक तत्व प्रदान कर उन्हें मजबूत एवं लम्बा, घना, काला बनाये रखने में सहायक है। जन-जन की पसन्द 'आयुर्वेदिक' हिमताज तैल
आपका पारिवारिक तैल
हिमताज एक लाभ अनेक

प्रत्येक पैक के अन्दर सेवन विधि

हिमताज उत्पादन
बजरंगबली चूर्ण
यह चूर्ण पतले बीर्य को निर्दोष बनाकर मेह, प्रमेह, स्वप्रदोष, नामर्दी को दूर कर शक्ति का भण्डार भरता है।
कब्ज और आलस्य को हटाकर रग-रग में बलप्रदान कर, बिगड़े हुए स्वास्थ्य को चुस्त-दुरुस्त करके नवजीवन प्रदान करता है।
आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता
पं॰ द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण)
१६१/१, महात्मा गान्धी रोड (बॉंगड़ बिल्डिंग) कलकत्ता-७०० ००७
पोस्ट पार्सल के लिये इस पते पर पत्र व्यवहार करें
एच. टी. कारपोरेशन डी ३९/१५ नई सड़क बाराणसी
HO/MA/MAY/89

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्षण भर में टूट गई मेरी प्रतिज्ञा

संभवत: कोई भी लड़की अपनी सुहागरात को आसानी से नहीं भूल सकती है। उसी तरह मैं भी अपनी सुहागरात को आज तक नहीं भूल सकी हूं। पहले मिलन का एक-एक दृश्य आज भी मेरी आंखों के सामने घूमता रहता है।

मेरा विवाह एक दिसम्बर १९८७ को संपन्न हुआ था। अधिकांश लड़कियों की तरह मैं भी अपने विवाह के नाम से बहुत खुश थी। हालांकि उस समय मेरी उम्र २० वर्ष की थी, लेकिन फिर भी मैं नासमझ ही थी। मैं यह सोचकर ही खुश थी, कि शादी में मुझे बहुत सारे कपड़े, जेवर और बहुत सारा सामान मिलेगा और शादी के बाद खूब पिक्चरें देखने को मिलेंगी।

जिस समय मेरी शादी तय हुई, उस समय मैं बी०ए० प्रथम वर्ष की छात्रा थी। कालेज खुलने पर मैं अपनी सहेलियों के लिए मिठाई लेकर गई। उन्हें मिठाई खिलाते हुए मैंने उन्हें अपनी शादी की खुशखबरी सुनाई। यह खबर सुनते ही मेरी सहेलियां खुशी से चहकने लगीं और मुझसे मेरे होनेवाले पतिदेव के बारे में पूछने लगीं। उनमें से एक सहेली जो कि कुछ ज्यादा ही समझदार थी, मुझसे कहने लगी, "नीतू, तेरी तो सुहागरात भी होगी, उसमें क्या करेगी?" उसकी बात पर सभी सहेलियां जोर-जोर से हंसने लगीं और अपनी-अपनी राय देने लगीं। कालेज से वापस घर आकर मेरा मन उदास हो गया। इतनी सारी खुशियों के बीच मैं अभी तक इस बात से अनभिज्ञ ही थी। अब मैं मन-ही-मन सोचने लगी कि हाय! उस रात को क्या होगा? मेरी आंखों के सामने फिल्मों के वे दृश्य घूमने लगे, जिसमें हीरो-हीरोइन सुहागरात मनाते थे। उन बातों को याद करके मैं थोड़ा भयभीत हो गयी। मैंने उसी समय यह प्रण कर लिया कि उस रात को मैं उनसे बोलूंगी ही नहीं, फिर वे क्या कर पायेंगे?

कुछ दिनों बाद अंतत: वह दिन भी आ गया जिसका सभी को बेसब्री से इंतजार था। पूरे घर में हर्षोल्लास से शादी की तैयारियां हो रही थीं। सुबह से ही घर में पूजा-पाठ आरंभ हो गया था और मैं चुपचाप सिर झुकाये उन रीति-रिवाजों को पूरा करती जा रही थी। वक्त कैसे गुजरता जा रहा था, कुछ पता ही नहीं चल रहा था। शाम होते ही मेरा श्रृंगार आरंभ हो गया। इधर मैं सज रही थी, उधर मेरे पतिदेव सज-धज कर बैंडबाजे के साथ घर के दरवाजे पर आ गये थे। बैंड की आवाज सुनते ही लोग मुझे छोड़कर बारात देखने के लिए भाग गये। मेरा भी मन सोचने लगा कि मैं भी जाकर अपने उनकी एक झलक देख आऊं। पर मजबूरी में मन को मारकर कमरे में ही बैठना पड़ा। कुछ समय बाद ही मुझे जयमाला डालने के लिए स्टेज पर ले जाया गया। उस समय मैं शर्म से जमीन में गड़ी जा रही थी, लेकिन अभी भी उन्हें देखने की उत्सुकता कम नहीं हुई थी। स्टेज पर पहुंचकर हम दोनों ने एक दूसरे के गले में वरमाला डाली और थोड़ी ही देर में मुझे वहां से ले जाया गया। उन्हें देखने की मेरी तमन्ना फिर अधूरी ही रह गयी। मेरा हमसफर मेरे सामने ही खड़ा था और मैं शर्म के कारण ठीक से देख भी नहीं सकी।

फिर रात भर रीति-रिवाज के अनुसार पूजा-पाठ का कार्यक्रम चलता रहा और धीरे-धीरे रात बीत गई और सूरज की नई किरणों के साथ मेरी विदाई का समय भी आ गया। सब लोगों ने रोते हुए मुझे विदा किया। मैं जोर-जोर से रो रही थी। जल्दी से मुझे कार में बैठाया गया और मैं अपनी नई दुनिया की ओर रवाना हो गयी। थकान के कारण जल्दी ही मुझे नींद ने घेर लिया और जब मेरी आंख खुली, तो मैंने अपने आपको अपरिचित लोगों से घिरा पाया। मुझे सब लोगों से मिलवाया गया। पहली बार किसी मेरे देवर ने मुझे 'भाभी' कहकर पुकारा था, तब मुझे पहली बार एहसास हुआ कि मैं अब सिर्फ एक लड़की नहीं रह गयी हूं।

ससुराल में भी दिन भर पूजा-पाठ और मिलने-जुलने का कार्यक्रम चलता रहा। मैं चुपचाप बैठकर नये माहौल, नये लोगों से परिचित होने की कोशिश कर रही थी। जिस कमरे में मैं बैठी थी उसके बराबर वाले कमरे से भीनी रोशनी और महक आ रही थी। उसे देखते ही मुझे फिल्मों के वे सीन याद आने लगे। धीरे-धीरे अड़ोस-पड़ोस से आये मेहमान विदा हो गये। तब मेरी सास ने कहा, "बहू तुम बहुत थक गई होगी, जाओ उस कमरे में जाकर आरामकर लो।" उस कमरे में पहुंचकर मैंने पहली बार नजर उठाकर चारों तरफ देखा। वह कमरा बिजली की रोशनी और फूलों से खूब सजा था ठीक उसी तरह जैसा फिल्मों में देखा था। मैं पलंग के एक कोने पर चुपचाप बैठ गई। अभी कुछ समय ही बीता था, कि मेरे कानों में किसी के मधुर गाने की आवाज सुनाई पड़ी। पड़ोस के कमरे में कोई बहुत ही मधुर स्वर में गा रहा था, 'पल पल दिल के पास तुम रहती हो'। गाने की यह आवाज मेरे कमरे की ओर ही बढ़ती आ रही थी। मैंने धीरे से नजर उठाकर देखा कि एक स्मार्ट-सा नौजवान यह गीत गुनगुनाता हुआ मेरी तरफ ही आ रहा था। मैं अब यह समझ चुकी थी, कि यही मेरे पतिदेव हैं, लेकिन शर्म और भय अभी भी मुझे बुरी तरह घेरे हुए था। अब तक वे मेरे बिलकुल पास आ चुके थे। मैं शर्म से और सिकुड़ती जा रही थी और मन-ही-मन अपनी प्रतिज्ञा को दोहराती जा रही थी कि मुझे उनसे नहीं बोलना है। इतनी देर में उनकी आवाज मेरे कानों में पड़ी, "नीतू, आराम से लेट जाओ। बहुत थक गयी होगी।" अपनत्व से भरपूर ये शब्द मेरे मन को पुलकित कर गये। थोड़ी देर में फिर इनकी आवाज आई "नीतू, यह दूध पी लो और सो जाओ।" दूध का गिलास देखते ही मुझे फिर डर लगा। मैंने हिम्मत करके हाथ बढ़ाया और गिलास हाथ में पकड़ते ही एक ही घूंट में गिलास खाली कर दिया और बिस्तर पर लेटकर आंखें मूंद लीं। पर नींद आंखों से कोसों दूर थी। बगल में ही लेटे मेरे पति बहुत ही प्यार भरी नजरों से मुझे निहार रहे थे। हम दोनों साथ-साथ लेकिन बिलकुल चुपचाप लेटे थे। मेरे कमरे में कहीं से कोई आवाज आ रही थी। आवाज शायद चूहों की थी जो कि मेरे पलंग के ऊपर बने टांड पर भाग-दौड़ कर रहे थे। मुझे चूहों से बहुत डर लगता है। उन चूहों के कारण मेरा डर और बढ़ गया। लेटे-लेटे मैं अपने पति के बारे में सोच रही थी कि 'ये' कितने अच्छे हैं। इन्होने तो मुझसे कुछ भी नहीं कहा। यह सोचते-सोचते मेरी आंख अभी लगी ही थी कि ऊपर से दो मोटे चूहे लड़ते हुए मेरे बिस्तर पर गिर पड़े। उन चूहों को देखते ही मेरी चीख निकल गई और मैं बिना कुछ सोचे-समझे उनसे लिपट गयी। थोड़ी देर बाद मैंने आंख खोली तो अपने आपको उनकी बांहों में पाया। जब मैंने अपने पति की ओर देखा तो वे धीरे से मुस्करा दिये। मेरी प्रतिज्ञा कब टूट गयी और मेरा सारा भय कहां चला गया, मुझे पता ही नहीं चला। फिर हमने ढेर सारी बातें की और उनकी बांहों में लेटकर बातें करते-करते कब रात गुजर गयी, पता ही नहीं चला।

—नीतू तिवारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपभोक्ता सामग्री समझे या उसका गलत इस्तेमाल महज कुछ बेचने के लिए करे, यह अब उससे सहा न जाएगा।

"औरत एक सुन्दर चेहरा, एक आकर्षक देह, एक मनमोहिनी मुस्कान ही नहीं है," कहती हैं समाज सेविका रंजना जी, "औरत प्यार का स्वरूप है, घर की बुनियाद है, आदर और सम्मान की अधिकारिणी है। जहां-तहां चस्पा होकर महज मर्दों की आंख को आकर्षित करने के लिए ही नहीं बनी है वह। लेकिन, जिस विज्ञापन में देखिये उसमें किसी न किसी औरत का चेहरा झांकता मिलता है। विज्ञापन बीड़ी का हो या हाईक्लास ब्लेड का, कार का हो या

आफ्टर शेव लोशन का, किसी न किसी तरह औरत को सेक्स का प्रतीक बना कर पेश कर दिया जाता है। एक बेजान चुम्बक की जगह इस्तेमाल किया जा रहा है उसे। क्या उसके बगैर बाजार में कोई कुछ बेच नहीं सकता?"

"कुछ विज्ञापनों को जब मेरी किशोर होती बेटी गौर से देखती है तो जी डर जाता है," कहती हैं एक गृहिणी, "विज्ञापन में केवल नारी के रूप को ही दिखाना तो नहीं होता न! एक पूरी जीवन शैली का प्रतीक बन जाता है वह विज्ञापन। जो लड़कियां उसमें खुशी से खिली दिखाई देती हैं वे किशोरियों का आदर्श बन जाती हैं। कभी-कभी तो हमारी संस्कृति और जीने के ढंग से हटकर विज्ञापन बना होता है, कि अपने देश का लगता ही नहीं। लेकिन फिर भी इतनी आकर्षक तस्वीर दिखती है इनमें, कि किशोर मन सहज ही प्रभावित हो जाता है। धीरे-धीरे, मन में इसी धारणा के बैठ जाने का खतरा रहता है कि इन विज्ञापनों में दिखती जिन्दगी ही

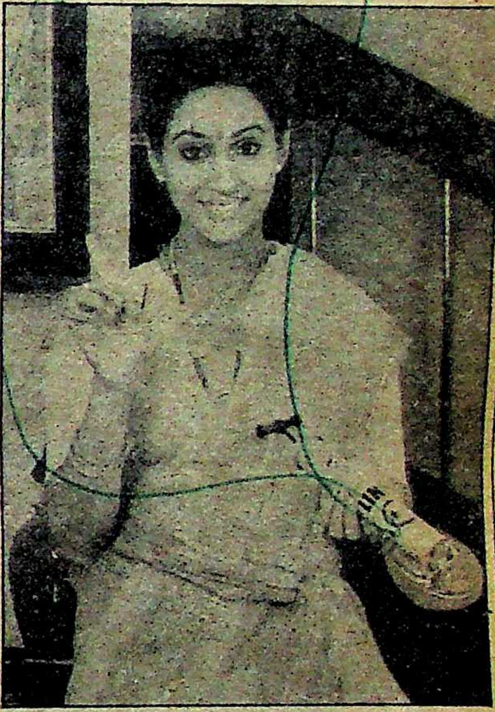
जिस विज्ञापन में देखिये उसमें किसी न किसी औरत का चेहरा झांकता मिलता है। विज्ञापन बीड़ी का हो या हाईक्लास ब्लेड का, कार का हो या आफ्टर शेव लोशन का, किसी न किसी तरह औरत को सेक्स का प्रतीक बना कर पेश कर दिया जाता है। एक बेजान चुम्बक की जगह इस्तेमाल किया जा रहा है उसे।

जीने का नाम है। अगर वैसी ही बेलौस, बेबाक, बेफिक्र जिन्दगी न जीये तो क्या खाक जीये? देह का प्रदर्शन हर मौके पर जायज मान लिया जा सकता है। माना जा सकता है, कि ब्यूटी क्वीन हुए बिना जिन्दगी की बाजी जीती नहीं जा सकती।"

आम महिलाओं की ये भावनाएं, भय, आक्रोश और कई प्रश्नों को जन्म देती हैं।

आज की विज्ञापन संस्कृति में क्या महिलाएं खरीद फरोख्त की चीजें बनकर रह गई हैं? विज्ञापन की महिलाएं यथार्थ जीवन से कितनी जुड़ी हैं? विज्ञापनों में चित्रित जीवन-शैली फिल्मों के काल्पनिक संसार की देन है? हर विज्ञापन में नारी के किसी न किसी रूप का चित्रण, क्या उनकी छवि को अपमानित करता है? नारी-मुक्ति आन्दोलन के लिए क्या ये विज्ञापन बाधक सिद्ध होते हैं? इन प्रश्नों के उत्तर ढूंढने के लिए पत्रकारों, विज्ञापन एजेन्सियों में कार्यरत महिलाओं, समाजसेवी संस्थाओं से जुड़ी महिलाओं व अन्य लोगों से बातचीत की गई। तस्वीर जो उभरी वह रोचक है और व्यापक भी।

विज्ञापन जगत की एक प्रमुख हस्ती हैं इन्द्राणी सेन। उनका कहना है, "कुछ विज्ञापनों में स्त्रियों को इस तरह पेश किया जाता है, कि उनका शरीर मात्र आकर्षण की भूमिका निभाता है। विज्ञापित वस्तु से उनका सीधा सम्बन्ध भी नहीं होता। लेकिन ऐसे विज्ञापन कम होते हैं। ऐसे दो-चार विज्ञापनों के कारण आम लोगों के मन में यह बात बैठ जाती है, कि इन विज्ञापनों से समाज का अहित होता है। नारी का उपयोग महज कच्चे माल के रूप में होता है और यह रूप वर्तमान पीढ़ी के मन में सेक्स के प्रति अनावश्यक रूप से आकर्षण पैदा करता है। लेकिन आज की दुनिया विज्ञापन की दुनिया है। सबेरे से हम विज्ञापन देखना शुरू करते हैं तो सिलसिला रात तक चलता रहता है। जरा ध्यान दें, तो पाएंगी कि स्वयं आप एक चलता-फिरता विज्ञापन हैं। पैर के नाखून पर लगी पॉलिश से लेकर माथे की बिन्दिया तक किसी न किसी विज्ञापनदाता की सामग्री से प्रभावित है। पत्र-पत्रिकाओं में व टेलीविजन पर जो विज्ञापन आते हैं वे महिलाओं के लिए ही होते हैं। अधिकांश पति भी पत्नी द्वारा की गई खरीदारी पर ही निर्भर करते हैं। विज्ञापन का उद्देश्य है किसी चीज की मांग और बिक्री बढ़ाना। विज्ञापनों में आकर्षण बढ़ाने के लिए क्रेता का ही रूप सामने रखा जाता है, इसीलिए लगभग हर विज्ञापन में नारी विशेष भूमिका निभाती है।"



गौर किया जाए तो उनकी बात काफी हद तक सही है। बदलते जमाने का दर्पण होते हैं विज्ञापन। आज के मां-बेटी के मित्रों जैसे सम्बन्ध, आज की पचास वर्षीया महिला की चुस्ती-फुर्ती, आज की नवयुवती के आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता की झलक, आज के बच्चों की स्मार्टनेस की तस्वीर भी तो हमें इसी जगह से प्राप्त होती है। समझदार ललिताजी, ममतामयी गृहिणी, जिसके खाना पकाते कोमल हाथ बच्चे चूम लेते हैं, हॉर्लिक्स पीती गृहिणी, जो दिन भर का काम स्वयं करती है, गोदरेज की आलमारी सजानेवाली नववधु-सुन्दर, सुरुचिपूर्ण स्त्रियां हैं, जो संस्कारयुक्त परिवारों में पली हैं और आधुनिक युग की चुनौती, भारतीयता को बिना खोए स्वीकार करती हैं। 'टुडे'-परिवार नियोजन के नए साधन का विज्ञापन सुन्दर-शालीन ढंग से एक मुश्किल बात बता देता है।

कुछ अन्य विज्ञापन भी ऐसे ही हैं, जो नारी का सुन्दर-शालीन रूप प्रस्तुत करते हैं। उनमें से कुछ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के चित्र यहां प्रकाशित किये जा रहे हैं। श्रृंगार प्रसाधन की सामग्री का विज्ञापन करती नववधु कितनी स्वाभाविक लग रही है। कुछ ऐसा ही रूप कीटाणुनाशक दवा का विज्ञापन करती महिला का भी है। इसी प्रकार चॉकलेट का विज्ञापन करती युगल एवं सास-बहू के विज्ञापन में भी वही दृश्य प्रस्तुत किया गया है जो विज्ञापन की मांग है-यानी सहज, सुन्दर, स्वाभाविक।

लड़ाई तो हमें उनसे लड़नी है, जो शालीनता की हद से परे चले जाते हैं और विज्ञापन देने के बहाने नारी देह का अशोभनीय चित्रण करते हैं। सेक्स को बुनियाद बना के उपभोक्ताओं को आकर्षित करते हैं। यहां हम उनका नाम तो नहीं लेंगे, किन्तु इस बिन्दु पर प्रकाश डालने के लिए हम कुछ चित्र यहां जरूर प्रस्तुत कर रहे हैं, जिनसे बात और स्पष्ट हो जाएगी। शुरू के पृष्ठ पर नायलॉन के वस्त्र पहने एक मॉडल गर्ल प्रदर्शित की गई है। अब जिस तरह उसे अनावृत दिखाया गया है, क्या नायलॉन वस्त्रों के विज्ञापन के लिए ऐसा करना जरूरी था? ऐसे ही सिल्क की साड़ी का विज्ञापन करती युवती के नग्न कन्धे और अर्द्धनग्न वक्ष विज्ञापन के लिए किस दृष्टि से जरूरी है?

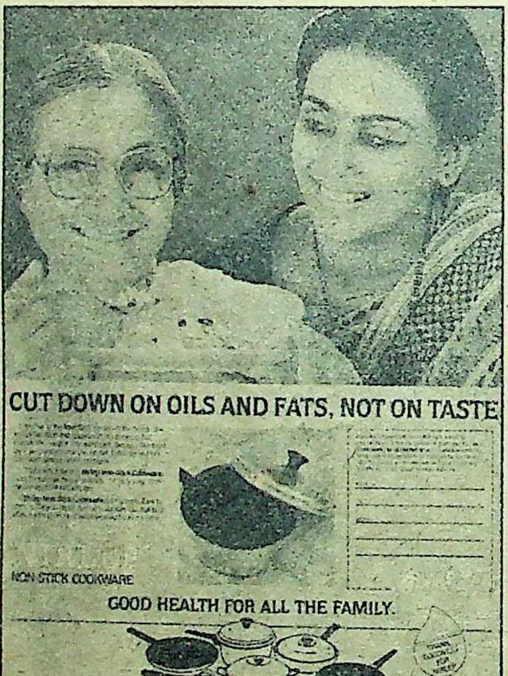
लेकिन, यहां प्रश्न करती हैं श्रीमती अनीता गुप्ता कि नारी के विविध रूपों का उपयोग क्या केवल विज्ञापनों में ही होता है?

उंगली सिर्फ विज्ञापनों की तरफ क्यों उठती है?

अनीता गुप्ता

हिन्दुस्तान थॉमसन एसोसियेट्स की एकाउंट आडीटर श्रीमती अनिता गुप्ता के विचार कड़े स्पष्ट हैं। इस मुद्दे पर उनसे बात की तो उन्होंने कहा, "देखिए, विज्ञापन का असली उद्देश्य है पाठकों को आकृष्ट करना। और जहां तक नारी-देह प्रदर्शन की बात है तो मैं कहूंगी कि सहज-सुन्दर-स्वाभाविक को सामने रखना ही विज्ञापन का काम है। लैक्मे मॉयश्चराइजर या किसी अन्य कॉस्मेटिक के विज्ञापन को किसी नारी का सुन्दर मुख जितना जानदार बनाता है, उतना और किसी चीज से क्या सम्भव है? ब्रेसियर के विज्ञापन में भी यही बात लागू होती है। किसी विज्ञापन को सुन्दर से सुन्दर भी बनाया जा सकता है तो उसे भौंडेपन का कूड़ा नमूना बनाना भी असम्भव नहीं है।

लड़ाई तो हमें उनसे लड़नी है, जो शालीनता की हद से परे चले जाते हैं और विज्ञापन देने के बहाने नारी देह का अशोभनीय चित्रण करते हैं। सेक्स को बुनियाद बना के उपभोक्ताओं को आकर्षित करते हैं।



"नारी स्वतन्त्रता की बात करनेवाले कुछ लोगों का कहना है कि विज्ञापन में नारी देह का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। लेकिन सवाल यह उठता है कि क्या हमारे देश में नारी स्वतन्त्रता नाम की सचमुच कोई चीज है? आई थिंक इफ यू आर ए लिबरेटेड पर्सन,देन यू डोंट गो अगेन्स्ट...। मुझे तो लगता है कि नारी स्वतन्त्रता की बात महज बकवास है। विज्ञापन में नारी देह कितनी प्रदर्शित की जायेगी, यह पूरी तरह से आर्ट का विषय है।

"फिर कहानी, उपन्यास और सिनेमा आदि में आजकल नारी देह का भरपूर इस्तेमाल हो रहा है तो आम आदमी की उंगली सिर्फ विज्ञापन की तरफ क्यों उठती है?

"मुझे लगता है कि जिस परिवेश में जो मौजूद है, उसके अलावा और सब कुछ अश्लील है। पुरुषों के परिधान के विज्ञापन में हैण्डसम पुरुष का चित्र क्रेताओं का ध्यान बरबस आकृष्ट करता है। यहां एक पुरुष का इस्तेमाल सेक्स सिम्बल के रूप में ही किया जाता है। समाज में प्रतिदिन जो परिवर्तन हो रहा है, क्या उसे आप रोक पाएंगे? इसलिए सिर्फ विज्ञापन को दोषी ठहराने से फायदा?"

इसी विषय पर जब तारा सिन्हा एसोसियेट्स की एसोसिएट क्रिएटिव डायरेक्टर श्रीमती कमलिका भट्टाचार्य से बात हुई, तो उन्होंने अपने विचार कुछ यों व्यक्त किये—

प्रश्न: सृष्टिकर्ता की सुन्दरतम सृष्टि है स्त्री। क्या इसीलिए विज्ञापन-जगत में स्त्रियों को सर्वाधिक आकर्षक माना जाता है? बहुतों का कहना है कि विज्ञापन में नारी का होना इस समय इस समाज का प्रतीक है। क्या इसी के माध्यम से आज का सामाजिक इतिहास रचा जा रहा है?

उत्तर: नारी और पुरुष दोनों को लेकर समाज और संसार है। इसलिए सिर्फ नारी को समाज और समय का प्रतीक कहना उचित नहीं है। हां, नारी-प्रगति अवश्य ही विज्ञापन में झलकती है।

कमलिका भट्टाचार्य

प्रश्न: नारी सिर्फ पुरुष को ही आकृष्ट करती है, या एक नारी भी दूसरी नारी के लिए आकर्षक है?

उत्तर: प्रतिदिन इसके अनेक उदाहरण देखने को मिलते हैं। सड़क पर, पार्टी में या रेस्त्रां में एक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नारी की साज-सज्जा और प्रसाधन देखकर प्रायः दूसरी नारी आकृष्ट होती है। लेकिन, विज्ञापन की भाषा धरती और जीवन के जितनी नजदीक होगी, उतनी ही सफल मानी जायेगी।

प्रश्न : लेकिन आजकल कुछ नारियां, जो अपने को 'विमेन्स लिब' की प्रवक्ता मानती हैं, कहती हैं कि विज्ञापन में नारी देह का व्यवसाय नहीं चलेगा। उनके इस विरोध से क्या आधुनिकता या सामाजिक प्रगति झलकती है या वे पुराने जमाने की मानसिकता की शिकार हैं?

उत्तर : नारी अपने अधिकार और मर्यादा के बारे में सचेत हो, यह तो अच्छी बात है। लेकिन, इस मामले में अपनी विचार-बुद्धि का प्रयोग कर सुनिश्चित राय देना ही अच्छा है। 'फैशनेबुल' है, इसीलिए किसी सामयिक आन्दोलन का समर्थन करना, मैं प्रगति का लक्षण नहीं मानती।

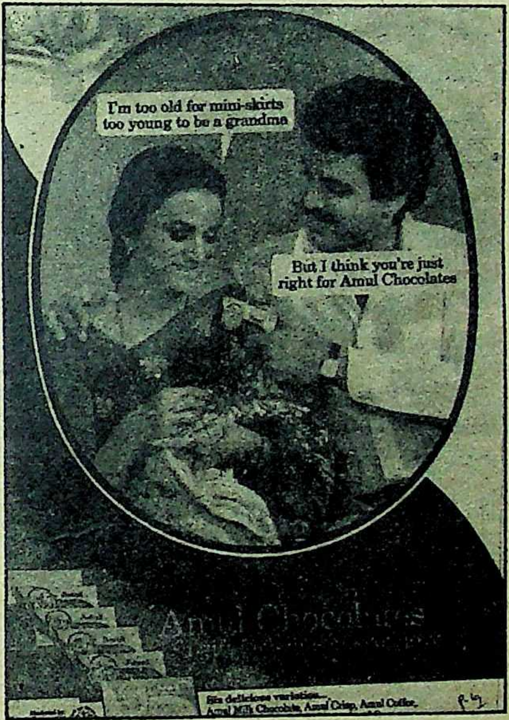
प्रश्न : व्यावसायिक कारण से नारी देह का फायदा सिर्फ विज्ञापन में नहीं, कला, साहित्य और सिनेमा में भी उठाया जाता है। फिर विज्ञापन को ही दोष देने से फायदा?

उत्तर : विज्ञापन में नारी देह का फायदा उठाने की बात करना किसी हद तक 'ब्लैंकेट ट्रीटमेंट' हो जाता है। सभी विज्ञापनों में इस तरह का फायदा नहीं उठाया जाता। डॉक्टरी के पेशे में कुछ झोला-छाप डॉक्टर हैं तो क्या इस प्रोफेशन को ही झोला-छाप कहा जा सकता है? इसी तरह अगर किसी खास विज्ञापन में ऐसा फायदा उठाया जाता है तो उसके लिए हर विज्ञापन को दोषी ठहराना उचित नहीं है। हां, आपके साथ मैं भी सहमत हूं। सिनेमा और सस्ते साहित्य में प्रायः ऐसा फायदा उठाया जाता है। अगर कोई स्त्री इसका विरोध करे तो एक स्त्री होने के नाते मुझे जरूर खुशी होगी।

प्रश्न : विज्ञापन की भाषा में सेक्स अपील के अलावा नारी का और कैसा उपयोग होता है? सिंगर मशीन में दीना पाठक और साड़ी में लीला नायडू जैसी प्रौढ़ महिलाओं का उपयोग किस साइकोलॉजी के प्रभाव से है?

उत्तर : विज्ञापन में नारी को सिर्फ सेक्स अपील के लिए नहीं दिखाया जाता। मान लीजिए, किसी 'बॉडी लोशन' के विज्ञापन में स्त्रियों की त्वचा पर उस लोशन की उपयोगिता दिखानी हो तो किसी स्त्री की खुली त्वचा को भी दिखाना आवश्यक होता है। इसको महज 'सेक्स अपील' मान लेना अनुचित होगा। फिर क्या सैनिटरी नैपकिन के विज्ञापन में किसी नारी को दिखाना 'सेक्स अपील' है? अनुभवी महिला के प्रतीक के रूप में दीना पाठक को और परिमार्जित रुचि की महिला के रूप में लीला नायडू का उपयोग बड़ा समीचीन है। यहां यह साफ है कि विज्ञापन में स्त्रियों का उपयोग महज 'सेक्स अपील'

महिला के शरीर को कितना खोलकर दिखाया जायेगा, यह उस विज्ञापन के संदेश की थीम पर निर्भर करता है, जो विज्ञापनदाता जनसाधारण तक पहुंचाना चाहते हैं। इस सीमा से बाहर जाने का उन्हें अधिकार नहीं है।



के रूप में नहीं, बल्कि विचार-बुद्धि संपन्न मनुष्य, के रूप में होता है।

प्रश्न : आजकल पश्चिमी देशों के विज्ञापन में सेक्स के लिए पुरुष का उपयोग हो रहा है। इसका मनोवैज्ञानिक कारण क्या है?

उत्तर : सेक्स लेकर ऑबसेशन मुझे बड़ा विचित्र लगता है। विज्ञापन में पुरुष या स्त्री का उपयोग महज सेक्स एक्सप्लॉयटेशन नहीं है। पुरुष के उपयोग की वस्तुओं के विज्ञापन में किसी पुरुष को मॉडल के रूप में इस्तेमाल करना स्वाभाविक है।

प्रश्न : विज्ञापन में नारी देह के प्रदर्शन को स्कूल के छात्र-छात्राएं किस रूप में लेंगे? प्रभाव क्या होगा?

उत्तर : सिर्फ विज्ञापन क्यों? छात्र-छात्राएं प्रतिदिन सड़क पर, घर में, सामाजिक जीवन में, सिनेमा और साहित्य में यह सब कुछ देखते रहते हैं। उसी तरह विज्ञापन देखकर भी वे अपनी विचार-बुद्धि के अनुसार एफेक्टेड होंगे। मुझे नहीं लगता कि विज्ञापन अकेले किसी विचार या मानसिकता का निर्माण कर सकता है।

—साक्षात्कार : आलो चौधरी

फिर आपत्तिजनक क्या है?

उपर्युक्त विवेचना के बाद यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि आखिर आपत्तिजनक है क्या? आपत्ति के सम्बन्ध में एक बात कहना प्रासंगिक होगा—वह यह कि विज्ञापनदाता अपनी व्यावसायिक आवश्यकता के लिए तो नारी देह के उपयोग का असीमित अधिकार चाहते हैं, लेकिन किसी तथ्य को जनसाधारण के आगे स्पष्ट करने के संपादकीय तकाजे से यदि नारी देह का उपयोग आवश्यक समझा जाय तो वही विज्ञापनदाता उसका बढ़-चढ़कर विरोध करने लगते हैं, ऐसा कई बार हुआ है (यह बात इस देश में ज्यादा देखने को मिलती है) फिर अंग्रेजी पत्र-पत्रिकाओं या प्रचार माध्यमों में नारी देह के बेरोकटोक प्रदर्शन को बुरा नहीं माना जाता। दूसरी तरफ किसी भी भारतीय भाषा के पत्र-पत्रिकाओं और प्रचार माध्यम में ऐसा नहीं किया जा सकता। वैसा करने पर उस अरुचिपूर्ण और अश्लील करार दिया जायेगा। भले ही किसी विशेष प्रसंग में उसकी नितांत आवश्यकता हो।

मुझे लगता है कि नारी देह का प्रदर्शन पूरी तरह 'थीमेटिक' है। महिला मॉडल इस्तेमाल करने का पूरा अधिकार विज्ञापनदाता को है। लेकिन उस महिला के शरीर को कितना खोलकर दिखाया जायेगा, यह उस विज्ञापन के संदेश की थीम पर निर्भर करता है, जो विज्ञापनदाता जनसाधारण तक पहुंचाना चाहते हैं। इस सीमा से बाहर जाने का उन्हें अधिकार नहीं है। यानी, अपनी मर्जी से विज्ञापन के संदेश से बाहर जाकर नारी देह के स्वच्छंद प्रदर्शन का अधिकार उन्हें कभी नहीं मिलना चाहिए। फिर भी ऐसी घटनाएं आये दिन हो रही हैं। उदाहरण के रूप में लगे हाथ कुछ विज्ञापनों का उल्लेख किया जा सकता है। बंबई के किसी विज्ञापनदाता ने अपने उत्पादन के पब्लिसिटी कैम्पेन में एक टॉपलेस जोड़ी को दिखाया है (इसका जिक्र पहले भी किया जा चुका है)। अब सवाल यह उठता है कि वह जगह, जहां युगल को दिखाया गया है, कौन सी है? अवश्य ही वह जगह उसके मकान का अंदरूनी हिस्सा या बन्द बेडरूम है, जो किसी हालत में सार्वजनिक नहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो सकता। फिर यह भी सवाल उठ सकता है कि उस विज्ञापन में टॉपलेस जोड़े को दिखाना क्या बहुत जरूरी था। इसके जवाब में आप लोग भी मेरे साथ कहेंगे-नहीं। ऐसा ही सवाल और एक ऐसे विज्ञापन के बारे में किया जा सकता है, जिसमें आम सड़क पर जांघिया पहने एक पुरुष की बाहों में एक स्त्री को दिखाया गया हो। ऐसे प्रदर्शन की क्या जरूरत है? क्या ऐसा प्रदर्शन अश्लीलता की कोटि में नहीं आता? इतना ही नहीं, शारीरिक व्यायाम की सामग्री के विज्ञापन में भी संक्षिप्त अंतर्वस्त्र पहने मॉडल वाला दिखाई गयी है, जबकि इसकी कोई जरूरत नहीं।

एक और बात

और एक बात मुझे सचमुच आश्चर्यचकित करती है, वह है भारतीय सिनेमा मैगजीन। सिनेमा मैगजीन अधिकांश निम्न स्तर की हैं। कहना अत्युक्ति न होगी कि इनसे सामान्य पाठकों की काम भावना ही उत्तेजित होती है। मजे की बात लोग विज्ञापनों में नारी के इस्तेमाल की बात करते हैं, इस मामले में नुकताचीनी करते हैं, वही इन सिनेमा पत्र-पत्रिकाओं के बारे में पूरी तरह उदासीन और उदार हैं। ऐसे पत्र-पत्रिकाएं गरमागरम सेक्स स्कैंडल अपने पाठकों के सामने रखती हैं। इनको तो सॉफ्ट 'पोर्नोग्राफी' कहना चाहिए। इनमें तो स्त्रियों को महज सेक्स सिम्बल के रूप में दिखाया जाता है। सिनेमा सेन्सर की भी उदारता आश्चर्यचकित करनेवाली है। किसी विशेष दृश्य के लिए हीरोइन के शरीर का प्रदर्शन करना तो समझ में आता है लेकिन सब ही जानते हैं कि होता इसका उलटा है। कभी-कभी ऐसा लगता है कि शरीर को प्रदर्शित करने के लिए दृश्य ठूंस जाते हैं।

आवश्यकता इस बात की भी है कि सरकार भी इस दिशा में कदम उठाये और विज्ञापनों के संदर्भ में एक जरूरी नियमावली बनाए। महिला संस्थाएं व इस दिशा में सचेत ऐसी ही और संस्थाएं इस सम्बन्ध में ज्ञापनों, प्रदर्शनों आदि के जरिये सरकार पर दबाव डाल सकती है।

संक्षेप में यही कहना होगा कि विज्ञापन की दुनिया वाले नारी देह का चित्रण यदि सुन्दर, कलात्मक व शिष्ट ढंग से करें तो नारी व्यक्तित्व के व्यापक सौन्दर्य को ही नये रूप मिलेंगे। प्रेशर-कुकर के विज्ञापन में एक गृहिणी को किचेन में काम करते वक्त जो पहनना चाहिए, वही दिखाना चाहिए अंग प्रदर्शित करती नाइटी नहीं। शिशु को स्तनपान कराती महिला के चित्र में शिशु व महिला का ममता की आभा से युक्त चेहरा मुख्य हो तो शालीनता की हद में विज्ञापन रहेगा। जैसा कि पहले कहा जा चुका है लड़ाई उनसे है जो हद पार कर जाते हैं।

किया क्या जाना चाहिए?

सवाल यह भी उठता है कि इस लड़ाई को लड़ने के लिए आखिर किया क्या जाना चाहिए? विज्ञापन संस्थाओं की तरफ से यह प्रयास तो किया जाता है कि झूठे दावों और बेलगाम प्रचार के जरिये जनता को भ्रमित न किया जाय। इसी उद्देश्य से बंबई में 'एडवर्टाइजिंग स्टैण्डर्ड कौंसिल जैसी संस्था बनायी गयी है। किसी विज्ञापन के सम्बन्ध में शिकायत सही होती है तो उस विज्ञापन को बन्द कराने का प्रयास भी किया जाता है।

आवश्यकता इस बात की भी है कि सरकार भी इस दिशा में कदम उठाये और विज्ञापनों के संदर्भ में एक जरूरी नियमावली बनाए। महिला संस्थाएं व इस दिशा में सचेत ऐसी ही और संस्थाएं इस सम्बन्ध में ज्ञापनों, प्रदर्शनों आदि के जरिये सरकार पर दबाव डाल सकती हैं।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

द नेकेड ऐण्ड द न्यूड

—आलोक मित्र

'**क्या** औरत को सचमुच विज्ञापनों में इस्तेमाल किया जा रहा है' आवरण कथा की मूल पांडुलिपि जब मेरी टेबिल पर आयी, तब देखा कि उस संबंध में हमारे सम्पादकीय 'ब्रीफिंग' से ज्यादा बहस जमा हो गयी है। इसलिए मजबूरन आलोच्य विषय के कुछ अंशों की व्याख्या करना जरूरी समझ रहा हूं। आवरण कथा के लिये तैयार की गयी रिपोर्ट के एक हिस्से में श्री शंकरलाल भट्टाचार्य ने अपनी राय जाहिर करते हुए कहा है, 'नंग-धड़ंग पुरुष का शरीर सचमुच बड़ा भद्दा है। इतना ही नहीं, हर मानव शरीर, चाहे वह पुरुष का हो या स्त्री, नग्न स्थिति में बहुत ही वीभत्स है।' बड़ी खूबसूरत महिलाएं भी हैं, जैसे मेरे मातहत सहयोगियों के अनुसार श्रीदेवी, रेखा या मर्लिन मनरो। मान लीजिए उन्हीं में से कोई निर्वस्त्र हमारे आफिस रूम में उस समय घुस आये, जब हम सम्पादकीय विभाग के लोग किसी विषय पर विचार-विमर्श कर रहे हैं, तो क्या होगा? उस समय हमारी क्या प्रतिक्रिया होगी? मेरे साथ सभी सहमत हुए कि उस निर्वस्त्र नारी को उस हालत में देखकर हम पहले ही हक्के-बक्के, यानी शॉक्ड हो जायेंगे, या उस कुरूपता को देखने के लिए मजबूर होंगे। कुछ तो ऑफिस रूम से निकल भागेंगे। असल में नग्न मानव शरीर बड़ा कुत्सित है। अब आप जरूर यह सवाल करेंगे कि क्यों ऐसा होता है?

मानव देह की इस विचित्रता का तात्पर्य समझने से पहले यह जानना होगा कि न्यूड क्या है? निर्वस्त्र होने का मतलब है बदन से सभी कपड़े उतार फेंकना। लेकिन उस हालत में होने पर हममें से अधिकांश की स्थिति बड़ी दयनीय हो जायेगी। यानी, उस स्थिति को हम बर्दाश्त नहीं कर सकेंगे। दूसरी तरफ 'न्यूड' शब्द में निहित है परिमार्जित व्यावहारिकता, जिसमें बेइंतिहाई की बुराई नहीं है। वह तो केवल शरीर की छंदोमय स्थिति का बोध कराता है।

असल में 'न्यूड' शब्द में किसी तरह कुरूपता छिपी हुई नहीं है, बल्कि यह अतिमात्रा में संतुलित और आत्मविश्वासी शारीरिक स्थिति का परिचायक है। एकमात्र कलाकार ही निर्वस्त्र कुत्सित रूप को अपनी कूंची से 'न्यूड' कृति का रूप दे सकता है।

लोगों में यह सामान्य धारणा है कि निर्वस्त्र स्थिति पर ध्यान देने में हमारी प्रथम इंद्रिय आंखों की भूमिका सबसे पहले है। लेकिन ऐसा विश्वास गलत है। एक झुंड नंग-धड़ंग लोगों को देखते ही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे कदम पीछे हटेंगे और हम भाग खड़े होंगे। उस समय उन पर ध्यान देने की बात करना बड़ा ही हास्यकर लगेगा। असली बात है कि एकमात्र सर्जना-शक्ति ही उस स्थिति को कलात्मक रूप दे सकती है। उस कलाकृति के आगे हर प्रकार की अनुकृति या अनुकरण महत्वहीन है।

इस प्रसंग में यहां कहा जा सकता है कि लैंडस्केप या पशु-पक्षी की प्रतिकृति की तरह मानव देह को कभी अनुकृति का रूप नहीं दिया जा सकता। ऐसा करने पर वह कृति कला के स्तर पर नहीं पहुंच सकती।

प्रोफेसर अलेक्जंडर ने विमूर्त तत्व पर काम किया है। उनकी राय में, 'इफ द न्यूड इज सो ट्रीटेड दैट इट राइजेस इन द स्पेक्टेटर्स आइडियाज ऐण्ड डिजायर्स एप्रोप्रियेट टु द मेटेरियल सब्जेक्ट, इट इज फॉल्स आर्ट ऐंड बैड मॉरल्स।' यानी न्यूड अगर दर्शक की विचारधारा या आकांक्षा में भौतिक विषय का रूप ले, तो वह मिथ्या कला है और बुरी नैतिकता।

रूबेन्स या रेनोयर के बनाये न्यूड स्मृति और संवेदनशीलता को उद्दीप्त करते हैं। कहा जाता है कि प्रचलित विश्वास को ठुकराकर मनुष्य की सहजात प्रवणता को खंडित करने के लिए कौन सी वस्तुएं भौतिक विषय के लिये उपयोगी हैं, इसका उन्होंने उल्लेख नहीं किया है। इस दृष्टिकोण से देखने पर प्रोफेसर अलेक्जंडर ने जो भिन्नताएं बतायी हैं, वे ध्यान देने योग्य हैं। फिर भी कहा जा सकता है कि न्यूड यदि दर्शक की भावनाओं को उत्तेजित कर उसे रसाप्लुत नहीं करता, तो वह शिल्प की कोटि में नहीं आ सकता, बल्कि विफलता का भोंडा नमूना बनकर रह जाता है। न्यूड के बारे में यह सचाई है।

अच्छी कलाकृति देखकर मानव मात्र में होनेवाली स्वाभाविक प्रतिक्रिया के अलावा निर्वस्त्र मानव शरीर दर्शक में संहति, शक्तिमत्ता, भावुकता, नम्रता और करुणा का संचार करता है। मन की इन स्थितियों का सुंदर समन्वय शाश्वत आनंद का स्रोत बन जाता है। न्यूड की सृजनशीलता संभवतः मानव मन की इन सभी स्थितियों को व्यक्त कर सकती है।

ईसवी सदी चालू होने से पहले ही यूरोप में कला के क्षेत्र में मोटिफ के रूप में न्यूड का प्रचलन खत्म हो चुका था, क्योंकि उसका प्रयोग सिर्फ विफल ही नहीं हुआ था, बल्कि उसका कुत्सित परिणाम भी सामने आने लगा था। इसका कारण था। पशु-पक्षियों के चित्र बनाने में किसी तरह की विमूर्तता का सवाल नहीं था, इसलिए गॉथिक कलाकार उनको खूब बना लेते थे। लेकिन उस शिल्प से न्यूड का शिल्प एकदम अलग था। इसलिए वे पशु-पक्षियों की प्रतिकृति तो बड़ी कुशलता से बना लेते थे, लेकिन न्यूड के शिल्प तक पहुंच नहीं सके। भारत के कुशल कलाकारों को भी इस समस्या का सामना करना पड़ा था। 'शुक्रनीतिसार' के एक महत्वपूर्ण उद्धरण से पता चलता है कि कला के हर क्षेत्र में त्रुटिरहित 'फॉर्म' या 'परफेक्शन ऑफ मॉडल' के निर्माण में दस लाख में केवल एक ही शिल्पी सफल होता है। इसलिए भारतीय कलाकारों ने इस समस्या का समाधान दूसरे ढंग से किया था। उन्होंने प्रकृति से उपमाएं लेने के बाद उनको अपनी कल्पना से समृद्ध बनाकर कला-रूप दिया था। इसका विशद विवेचन अवनीन्द्रनाथ ठाकुर की पुस्तक 'सम नोट्स ऑफ इंडियन आर्टिस्टिक एनाटॉमी' में हुआ है। इस तरह भारतीय शिल्पी अपने समकालीन पश्चिमी शिल्पियों से आगे निकल गये थे। दूसरी तरफ पश्चिमी देशों के निराश शिल्पी आदर्श मॉडल की खोज में भटकते रहे। इसी तरह प्लिनी अपनी कल्पना की वीनस को रूप देने के लिए मॉडल की खोज में भटकते थे। फिर उन्होंने क्रोटन की पांच सुंदरियों को चुना था। मॉडल की खोज में पश्चिमी कलाकारों की इस भटकन को ब्लेक ने बड़े सुंदर ढंग से व्यक्त किया है। उन्होंने कहा है, 'ऑल फॉर्म्स आर परफेक्ट इन द पोएट्स माइंड, बट दीज ऑर नॉट एब्स्ट्रैक्टेड ऐण्ड कम्पाउंडेड फ्रॉम नेचर, बट फ्रॉम द इमेजिनेशन।' यानी सभी 'फॉर्म' कवि के मन में पूर्ण हैं, लेकिन वे न तो प्रकृति के निचोड़ हैं और न मिश्रण, बल्कि सब कल्पना-प्रसूत हैं।

भारत में नारी मूर्तियों का निर्माण २०० ईसा पूर्व से १४०० ईसवी तक खूब हुआ। ये मूर्तियां भरहुत, सांची, मथुरा, खजुराहो या कोणार्क-कहीं की हों, कमर तक निरावरण हैं। फिर नितंब से नीचे तक शरीर का शेष हिस्सा बारीक मलमल से ढका हुआ है, जिससे सुंदरता कहीं अधिक बढ़ गयी है। उस मलमल के झीने आवरण के कारण त्वचा की स्वाभाविक कोमलता और समृणता विशेष रूप से प्रकट हुई है। इस तरह उन मूर्तियों के सभी अवयव और उनकी सूक्ष्म रेखाएं स्पष्ट होकर दर्शक को मंत्रमुग्ध करती हैं। इनकी आंगिकता हमारे नेत्रों को तो सुख देती है, फिर भी सृजनशीलता का नंदन-तत्व ओझल रहता है। इसलिए भारतीय न्यूड कर्मों की अमूर्तता और उनके अंतर्निहित तत्व को सिर्फ देखकर नहीं समझा जा सकता। इस विचार से खड़ा मॉडल या प्रारंभिक दृष्टिग्राह्य प्रभाव काफी नहीं है। यहां तक कि पश्चिमी देशों का आंकिक वृत्त या चतुर्भुज की धारणा भी किसी तरह हमारी मदद नहीं कर सकती। स्पर्श की चेतना में जो सूक्ष्म अनुभूति गुप्त रहती है, उसका साक्षात्कार अनुराग और निकटता से किया जा सकता है। इसीलिए भारतीय शिल्पी आत्मा और सुंदरता के बीच शाश्वत संबंध पर विश्वास करते हैं।

भारतीय शिल्पी इसी तरह प्राणवंत देहचित्र की खोज करते हैं। भारतीय दर्शन के अनुसार इस जीवन-प्रवाह, यानी शक्ति का उद्गम है मनुष्य का अंतःस्थल, जो मनुष्य में ही छिपा रहता है। बाद में जीवन-प्रवाह या शक्ति को स्पर्शातीत जीवनीशक्ति कहा जाता है, जो धीरे-धीरे प्रकट होती है। यही 'शक्ति' है। और भी साफ करते हुए कहा जा सकता है कि यही शक्ति अविराम जागतिक 'माया' में परिवर्तित हो रही है। इसी तरह मानव शरीर के इस 'फॉर्म' में भूमिगत जलधारा की तरह इसी जीवनीशक्ति की बिजली दौड़ रही है। यहां मैं स्पेंसर की कविता 'हिम इन ऑनर ऑफ ब्यूटी' से एक पंक्ति उद्धृत कर रहा हूं, 'फॉर सोल इज फॉर्म ऐंड डर्थ ऑफ दि बॉडी मेक।' यानी, आत्मा है शरीर के ढांचे का आकार और क्रिया।

टेलपीस : श्री शंकर लाल भट्टाचार्य और एक श्री वेदी ने निर्वस्त्र नारी के फोटो लेने के बारे में अपनी बात बड़े सुंदर ढंग से कही है। पाठकों को यह जानकर आश्चर्य होगा कि बंबई और कलकत्ते के चलचित्र जमत और अभिजात समाज की अनेक विशिष्ट महिलाओं ने अपनी न्यूड स्टडी के लिए फोटोग्राफ कराये हैं। साठ के दशक में कलकत्ते के एक फोटोग्राफर ने अपने संग्रह से ऐसे कुछ फोटो मुझे दिखाये थे। कलकत्ते की उन महिलाओं के अलावा मैंने इस दशक की एक श्रेष्ठ अभिनेत्री की न्यूड स्टडी देखी है। बंबई के एक फोटोग्राफर को मैं जानता हूं, जिसे महिलाएं अपनी न्यूड स्टडी के लिए परेशान किया करती हैं। इसलिए प्रिय पाठक, यह समझ लें कि यह दुनिया बड़ी विचित्र है। इसलिए मैं नग्न चित्र की क्यों निंदा करूं जब एक महिला अपना नग्न चित्र मढवाकर अपने शयन-कक्ष में टांगना पसंद करती है। यह उनकी खुशी है, मर्जी है या सनक अथवा यही उनका 'गुड टेस्ट' है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुहूर्त का सत्य

—कुमारश्री मित्र

मेरी आंखों के आगे कल्पना लोक के अनेक चित्रों की परतें एक-एक कर खुलने लगीं। मैं स्पष्ट देख पा रही थी कि हलके गुलाबी रंग की इम्पोर्टेड नाइटी पहने सुंदरी तुहिना होटल सम्राट के ११२ नम्बर के कमरे में विमान के गले में बांहें डाले हुए थी और उसका चेहरा खुशी से दमक रहा था। पल भर की सचाई ही सही पर यह धारणा क्या बदल नहीं सकती थी?

टिना किसी समय मेरी सबसे अच्छी सहेली थी। बाद में समझ में आया कि उससे थोड़ा बचकर रहना ही उचित है। उस दिन मिलते ही कहने लगी, "सुदीपा का हाल-चाल सुना तुमने?"

जिज्ञासा भरी दृष्टि डाली मैंने टिना पर। तुरन्त बोल उठी वह, "श्यामल का डायवोर्स हो गया उससे।"

"हो गया होगा।" प्रसंग टालना चाहा मैंने, पर मेरे चाहने भर से क्या होता? टिना ने उत्साहपूर्वक बात आगे बढ़ायी, "श्यामल का अपने दफ्तर की एक लड़की से जोरदार अफेयर चल रहा था कई महीनों से। सुदीपा को भनक ही नहीं पड़ी। फिर क्या था? धीरे-धीरे सुदीपा ही बाहर हो गयी श्यामल की ज़िंदगी से।"

मैं समझ गयी कि टिना अब चुप होनेवाली नहीं। दूसरों के किस्से बहुत मजेदार लगते हैं उसे। एक बार मुंह खुल जाए, फिर तो रस ले-लेकर, नमक-मिर्च लगा-लगाकर सुनाती जाती है वह।

टिना पहले ऐसी नहीं थी। कालेज के दिनों में वह मेरी घनिष्ठ सहेली होती थी। बेहद खुशमिजाज लड़की। अचानक शादी कर बैठी-मन का आदान-प्रदान किसी से करने के बाद। फिर कुछ वर्षों तक उसकी खोज-खबर नहीं मिली, कहीं दिखाई भी नहीं पड़ी। उसके बाद जब दिखी, तो अकेली ही दिखी। उसी के मुंह से सुना, पति से सेपरेशन हो गया है। उस दिन उसे देखकर ऐसा लगा था कि गहरा सदमा लगा है उसे। उसी दिन से बदल गयी थी टिना।

सहेली के रूप में उस दिन मेरा भी कुछ कर्तव्य था! मैंने कोशिश की, कि टिना अपने अधिकार भरे अतीत की स्मृतियां भुलाकर नये सिरे से जिंदगी की शुरुआत करे। टिना की दशा देखकर मैं दुःखी थी। पति के अलावा यदि किसी और को मैं अपना मानती थी, तो वह टिना ही थी। हम तीनों आपस में बेरोक-टोक मिलते थे। टिना की बीती हुई जिन्दगी के बारे में सोचने बैठती, तो जाने क्यों डर-सा लगता मुझे। आजकल साधारण-सी बात पर तलाक हो जाता है पति-पत्नी में। परस्पर समझ-बूझ और एडजस्टमेंट का एकदम अभाव-सा हो गया है। दाम्पत्य-जीवन में।

शॉपिंग का मुझे नशा-सा है। टिना को साथ ले कर मैं शहर के इस कोने से उस कोने तक घूमती रहती। टिना भी मेरा संग-साथ पाकर अपने अतीत की स्मृतियों को बहुत कुछ भूल चली। उस दिन सवेरे से चरखी की तरह घूमते-फिरते दोपहर हो आयी। जब घड़ी पर नजर गयी, तो देखा, दो बज रहे थे।

"शॉपिंग करते-करते बहुत भूख लग आयी है टिना। प्यास भी जोर की लगी है। चल, सामने के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किसी जायण्ट पर बैठकर कुछ ठण्डा पीते हैं।''

टिना ने मेरा हाथ पकड़कर मुझे रोक लिया। बोली, ''लंच टाइम हो गया है। मुझे भी जोर की भूख लगी है। यहां नहीं, थोड़ा आगे चलते हैं। फ्रेंच रेस्तरां 'होस्ट' में। जमकर खाएंगे वहां।''

मेरे चेहरे पर एक नजर डालकर उसने आग्रह किया ''आ न! कौन रोज-रोज आते हैं। महीने में एक बार तो चल ही सकते हैं।''

मैं दुविधा में पड़ गयी। तीन बच्चे हैं मेरे—एक लड़की, दो लड़के। इसके अलावा विमान ने हायर परचेज पर नया फ्लैट खरीद लिया है। विमान मेरे निजी खर्च के लिए जो रकम मुझे देता है, उसमें से इतने पैसे एक वक्त के खाने पर ही खर्च कर दूं। शहर के इस इलाके में होस्ट सबसे मंहगा होटल है। पर टिना ने जिद पकड़ ली थी, तो वह छोड़नेवाली नहीं थी। उसे मना पाना किसी के बस की बात नहीं थी। मजबूरन मुझे होस्ट में दाखिल होना पड़ा।

लंच से निपटकर कई लोग रेस्तरां से बाहर निकल रहे थे, यही ग़नीमत थी। ऐसा न होता, तो हमें टेबिल ही खाली न मिलती। मार्च का महीना था, हवा में हलकी गर्मी आ चली थी। चलते-चलते पैर दुःखने लगे थे। एयर कंडीशंड रेस्तरां में सीट खाली मिल गयी, तो आराम से बैठकर थकावट दूर करने लगी मैं।

अचानक टिना को कुछ दिखाई पड़ गया और वह बोली, ''लो, देख लो, अपने पतिदेव की करतूत। सुन्दर लड़की को लंच पर साथ लाये हैं।''

टिना की बात सुनकर मैं इस कदर चौंकी कि कुर्सी पर से उठते-उठते रह गयी। सचमुच विमान के साथ एक सुन्दर लड़की थी। वे लोग लंच से निपटकर बिल चुकाने काउंटर की तरफ बढ़ रहे थे।

क्षण भर के लिए मेरा चेहरा फीका-सा पड़ गया। वह लड़की हंस-हंसकर विमान से बातें कर रही थी। टिना उस समय मेरे चेहरे की ओर कुछ इस भाव से देख रही थी, जैसे कहना चाहती हो, मैंने तो पहले ही कहा था। टिना मेरे चेहरे को पढ़ने का प्रयास कर रही है, यह भांपकर मैंने दृढ़ता दिखाने के लिए चेहरे पर कुछ ऐसा भाव लाना चाहा, जैसे मुझे इस बात से जरा भी बुरा नहीं लगा हो। विमान उस लड़की के साथ बाहर निकलनेवाला था, इसलिए मैंने हाथ हिलाकर आवाज दी, ''जरा इधर।''

मेरी आवाज सुनते ही विमान के साथ की उस सुन्दर लड़की ने उससे कुछ कहा। फिर वे दोनों हमारी तरफ बढ़ आये।

''सुमना, तुम! ह्वाट ए सरप्राइज।'' विमान ने हंसते हुए हमारा परिचय कराया। ''मेरी नई पर्सनल असिस्टेंट तुहिना सेन।'' फिर उस लड़की की

ओर देखकर मेरी तरफ इशारा कर उसने कहा, ''मेरी पत्नी सुमना, और इनकी सहेली टिना मुखर्जी।''

विमान जब ये बातें कर रहा था, उस समय कई प्रश्न मेरे मन में खलबली मचाते रहे। तुहिना मुझसे ज्यादा सुन्दर है। क्या मेरा आकर्षण फीका पड़ चला विमान के लिए?

मेरी भावनाओं, मेरे विचारों में उथल-पुथल-सी मच गयी। जैसे ही विमान उस लड़की के साथ होटल से बाहर निकला, टिना फट पड़ी मेरे ऊपर, ''लो, देखो, तुम्हारे घर में भी अन्दर-ही-अन्दर क्या कुछ घटने जा रहा है। मेरी राय में तो इस वक्त करारा जवाब देना चाहिए था तुमको।''

''किस बात का?'' मैंने अपने अंतर्मन में चल रहे तूफान को दबाकर शांत स्वर में बोलने का प्रयास किया। तुम कुछ भी कहो, तुहिना है बहुत अच्छी लड़की। मिलनसार भी दिखती है।''

''सुमना, क्या मूर्खतापूर्ण बातें कर रही हो तुम?'' टिना के स्वर में झुंझलाहट थी, ''देखा नहीं, किस तरह ताक रही थी वह तुम्हारी ओर। तुमने एक बार भी सोचा कि वे दोनों यहां क्या कर रहे थे—इस लक्जरी होटल में क्यों आये थे?

''क्या हुआ विमान तो पहले भी अपनी पर्सनल असिस्टेंट के साथ यहां आता था। क्या नाम था उसका? हां, याद आया, अणिमा सान्याल। अणिमा दी तो शादी-शुदा थीं, एक नाती भी था उनका।'' मैंने टिना के तर्क को काटने की कोशिश की।

''परन्तु तुहिना अधेड़ नहीं है। शादी-शुदा भी नहीं।'' टिना ने फिर कोंचा मुझे, ''तुहिना देखने में जितनी सुन्दर है, उतनी ही छरहरी आकृति है। देखते ही नजरें अटक कर रह जाएं किसी भी पुरुष की। मुझे तो लगता है विमान को वश में कर लिया है उसने। सुमना, तुम मूर्खों की तरह प्रश्रय मत दो विमान को। तुहिना के चंगुल से उसे निकालने की जुगत सोचो, इसी में भलाई है तुम्हारी।''

''आह टिना, तब से अब तक तुम एक ही विषय को लेकर लगातार बोले चली जा रही हो।'' मेरा दबा हुआ रोष टिना पर फट पड़ने को हुआ, ''मैं विमान के व्यक्तिगत मामलों में दखल देना पसंद नहीं करती। पति के रूप में वह पर्याप्त रूप से विश्वसनीय है। शादी से पहले भी हम एक-दूसरे को अच्छी तरह जानते-समझते थे, प्यार करते थे। इसलिए कम-से-कम अभी तो उस पर संदेह करने का कोई तर्क-संगत कारण मुझे दिखाई नहीं देता।''

''यदि तुम यह समझती हो, कि तुम लोगों का प्रेम-विवाह हुआ है या कि तुम्हारे तीन बच्चे हैं, इस बात का खयाल रखते हुए विमान कभी तुम्हारा त्याग नहीं कर सकता, तो तुम बहुत बड़ी गलती कर रही हो। सुदीपा और श्यामल की बात सोचो जरा! और फिर मेरी दास्तान से अनजान तो नहीं हो तुम?''

टिना के आखिरी वाक्यों में आक्रोश कतई नहीं था, एक पीड़ा, एक दबे हुए रुदन की अनुगूंज भर थी—बहुत गहरी।

मैंने उसे फिर समझाने की कोशिश की, ''विमान तीनों बच्चों को बहुत चाहता है। विवाह के दस वर्ष बाद भी मेरे प्रति उसके आकर्षण में कोई कमी नहीं आयी है। मैं दृढ़तापूर्वक कह सकती हूं, कि ऐसी दर्जन भर सुन्दर लड़कियां भी यदि उस पर निछावर हो जाएं, तो भी विमान उनके लिए अपनी पत्नी और संतानों को नहीं छोड़ सकता।''

''ठीक है, तुम जो चाहो करो।'' टिना मेरी जिद देखकर निराश हो कर बोली, 'मेरी एक बात याद रखना—तुमने जो गणित लगा रखा है न, वह जीवन के थपेड़े खाकर कभी गलत भी हो सकता है। यदि ऐसा हो जाए, तो उस दिन मुझे इल्जाम न देना कि मैंने तुमको समय रहते सावधान नहीं किया था।''

इसी बीच बाकी रही शॉपिंग की बात हम दोनों के दिमाग से निकल गयी। टिना अपनी गाड़ी पर मुझे मेरे घर तक छोड़ गयी। गाड़ी में और कोई बातचीत नहीं हुई हमारे बीच।

इतनी देर तक टिना के सामने मैं विमान के पक्ष में बहुत सारे तर्क देती रही थी। घर लौटकर ठंडे दिमाग से सोचने बैठी तो याद आया कि इधर कई हफ्तों से विमान को आफिस से लौटने में काफी रात हो जाती थी। यद्यपि मैं जानती थी कि अगले हफ्ते एक जरूरी बिजनेस कान्फ्रेंस में बाहर जाने की तैयारी हो रही थी और शायद इसीलिए लौटने में देर हो जाती थी उसे। फिर भी यह सोचकर कि विमान काफी रात तक आफिस में अपनी सुन्दर पी०ए० के साथ बैठा रहता है, मैं भय से सिहर उठी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

''
एक ही
ही हो।''
हुआ, "मैं
ना पसंद
रूप से
दूसरे को
रते थे।
करने का
देता।''
गों का
हैं, इस
तुम्हारा
ती कर
जरा!
नहीं हो
कतई
अनुगूंज
श की,
वाह के
में कोई
हूं, कि
उस पर
अपनी
मेरी
क बात
न, वह
ता है।
ाम न
नहीं
त हम
गाडी
र कोई
ान के
र ठंडे
र कई
काफी
अगले
ने की
टने में
र कि
सुन्दर
य से

कल्पना कीजिए, ये दस साल बाद कैसे होंगे !

आपके प्यारे-दुलारे बच्चे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर होंगे, जिन्हें देख आपको गर्व होगा। मां होने के नाते आप उनका जीवन बनाने के लिए सब कुछ जो कर रही हैं।

और आपकी प्यार-भरी देखभाल में उन्हें उचित पौष्टिकता देना भी शामिल है।

हॉर्लिक्स की पौष्टिकता। आपके बढ़ते बच्चों के लिए।

''हॉर्लिक्स में अच्छे स्वास्थ्य और अच्छे विकास के लिए अत्यंत आवश्यक तत्त्व—प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट तथा खनिज पदार्थ—होते हैं।

और साथ में, मज़बूत दांतों और स्वस्थ हड्डियों के लिए अधिक कैल्शियम भी।

यही है हॉर्लिक्स की पौष्टिकता जिससे आपका बढ़ता बच्चा चुस्त और तन्दुरूस्त रहता है।''

पौष्टिकता से भरपूर

HTA 6223-HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सोचने-विचारने के लिए ज्यादा समय नहीं मिला। सुबह शॉपिंग के लिए निकलते वक्त मैं बच्चों को मां के घर छोड़ आयी थी। जब मुझे लौटने में देर हुई, तो मां उनको लेकर आयीं। चार वर्षीय जुड़वां बच्चों, बाबाई-टुबाई को इतनी देर बाद मैं दिखी, तो झपट पड़े वे मेरी तरफ। छह बरस की बच्ची टुमपा ने ढेर सारे प्रश्न कर दिये। "मां, क्या खरीदकर लायी हो?" किसके लिए खरीदा है?" इत्यादि बहुत-सी जिज्ञासाएं प्रकट कर दीं उसने। बाबाई-टुबाई को मां के पास बैठाकर मैं सबके लिए काफी बनाने उठ पड़ी। दिन ढलने लगा था तब तक।

आज भी विमान को लौटने में रात हो गयी। उसको देखते ही ऐसा लगा, कि बेहद थका है वह और हाथ का ब्रीफकेस रखकर तुरंत आराम करना चाहता है वह। साफ समझ में आ रहा था, कि सारी शाम डटकर काम किया है उसने। उसकी थकावट देखकर मुझे अपने आप पर ही शर्म आयी, कि दोपहर बाद से क्या अंट-शंट सोच रही थी मैं। उसके लिए एक गिलास फलों का रस ले आयी। दिन भर बाद पिता दिखाई पड़े, तो बच्चों ने घेर लिया उनको। विमान और परेशान हो जाएगा उनकी बातों से यह सोचकर उन सबको हटाने के लिए मैंने कहा, "तुम लोग बगल के कमरे में खेलो। टुमपा, तुम्हारी पढ़ाई खत्म हो गयी हो, तो थोड़ी देर भाइयों के साथ खेलो। देखो, तुम्हारे पापा बहुत थक गये हैं न, उनको थोड़ा आराम कर लेने दो।"

जैसे ही बच्चे दूसरे कमरे में गये, विमान बोला, "एक सप्ताह और निकल जाए, फिर मिलेगा थोड़ा आराम।" लम्बी सांस लेकर उसने कहा, "बस, अगले हफ्ते तक तुम्हारे और बच्चों के संग-साथ नहीं रह पाऊंगा। आफिस में इतना काम है आजकल कि संभाल पाना मुश्किल हो रहा है।"

"तुहिना से कुछ मदद तो मिल जाती होगी?" मैंने प्रश्न कर दिया, "काम में अणिमा दीदी की तरह होशियार है या नहीं वह? मेरा मतलब है, तुम्हारी सहायता तो कर लेती है?"

अभी उसे काम पर आये ज्यादा दिन नहीं हुए हैं।" विमान ने कहा, "काम देखकर लगता तो है, कि सीख जाएगी। अणिमा मेरे साथ कई साल काम कर चुकी थी और तुहिना को काम करते अभी तीन महीने भी नहीं गुजरे हैं। अमल में मन लगाकर काम करे, तो काम संभाल सकती है।"

मैं तुहिना के विषय में और जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रश्न करनेवाली थी, कि तभी टुमपा रोती-रोती बाजू के कमरे से दौड़कर हमारे पास आ गयी।

"पापा, देखिए, बाबाई टुबाई ने मेरी कीमती गुड़िया तोड़ दी है।" वह सिसकने लगी, "वे दोनों मेरे सारे गुड्डे-गुड़िया तोड़ डालेंगे।

स्वच्छ जल की तरह सब कुछ साफ-साफ समझ में आने लगा। विमान भी पत्नी से झूठ बोलनेवाले पतियों में से एक था। देर से दफ्तर से लौटना, सुन्दरी पी०ए० के साथ फ्रेंच रेस्तरां में लंच पर जाना और अब शहर से बाहर आफिस के काम से दौरा। इस सब के पीछे एक ही कहानी के सूत्र थे।

मैं टुमपा की गुड़िया टूटने का मसला सुलझाने बाजू के कमरे में गयी बाबाई-टुबाई के पास। उतनी देर में विमान फ्रेस हो लिया और ब्रीफकेस खोलकर, फाइलें निकाल फिर काम करने बैठ गया। इतने मनोयोग से काम करता रहा वह, कि उसका खाना ठंढा हो गया। मैंने गैस पर दुबारा गरम किया खाना। जैसे-तैसे डिनर से फारिग होकर विमान फिर काम में जुट गया। सोने जाते वक्त तक इनसे बात करने का मौका ही नहीं मिला।

अगले दिन शुक्रवार था। एक दिन बाद ही विमान को शहर से बाहर जाना था। मैं उसका सूटकेस जमाने लगी। लगभग चार दिन का दौरा था। रीजनल मैनेजरों की कान्फ्रेंस थी। पिछले दिन की घटना के संदर्भ में मेरी जरा भी इच्छा नहीं थी कि उसे कहीं जाने दूं, पर सन्तोष यह था, कि इतने दिन और चाहे जो हो, तुहिना के संग-साथ तो नहीं ही रहेगा वह।

रविवार को बच्चों को साथ ले मैं स्टेशन गयी, विमान को सी-ऑफ करने। जब ट्रेन विमान को लेकर चली गयी, तो मेरे मन में जाने कैसी शून्यता भर गयी। न जाने क्यों, इस बार उसे छोड़ने जाते समय एक अजीब-सी आशंका उमड़-घुमड़ रही थी मन में। घर लौटी, तो फिर वही परेशानी। टुमपा, बाबाई, टुबाई का बार-बार पूछना, "मॉम, पापा कहां गये हैं? क्यों गये हैं? कब तक लौटेंगे?" इन प्रश्नों की बौछार के आगे अपने को असहाय महसूस किया मैंने। रात को जब तक बच्चे सो नहीं गये, तब तक चैन से बैठ नहीं पायी मैं। इस बार मुझे यह भी पता नहीं था कि विमान कहां ठहरेगा, किस होटल में रुकेगा। जाने की हड़बड़ी में इस बार विमान पता-ठिकाना बताना ही भूल गया था।

अगले दिन सबेरे दस बजे के लगभग मैंने विमान के आफिस में फोन किया और तुहिना से बात करनी चाही।

"तुहिना नहीं है।" फोन पर एक नारी कंठ सुनाई दिया—"वह एक सप्ताह के लिए बाहर गयी है।"

उत्तर पाकर भी मैं उस पर विश्वास नहीं कर पायी। मैं आतंकित-सी हो गयी। मेरे स्वर में विस्मय झलका, "पूरे हफ्ते बाहर रहेंगी?"

"तुहिना छुट्टी पर गयी है। कहिए, आपको क्या काम है?"

मैंने विमान की पत्नी के रूप में अपना परिचय देते हुए कहा, "जाने की हड़बड़ी में विमान मुझे यह बताना भूल गये हैं, कि वह कहां रुकेंगे, मेरा मतलब है किस होटल में ठहरेंगे?"

"नो प्राब्लम, मैं आपको सारी जानकारी देती हूं।" रिसेप्शनिस्ट महिला ने मधुर स्वर में कहा, "वह होटल सम्राट में ठहरेंगे—रूम नं० ११२ में।"

मेरे हाथ के पास जो कागज रखा था, उस पर मैंने आवश्यक जानकारी लिख ली। मेरा सिर चकरा रहा था—तुहिना ने भी सात दिन की छुट्टी ले रखी है।

तुहिना के छुट्टी लेने के कारण के बारे में बारीकी से सोचा, तो मैं चौंक पड़ी। नौकरी शुरू करते ही तीन महीने के भीतर क्या किसी को छुट्टी दी जाती है, सो भी एक-दो दिन की नहीं, बल्कि पूरे सात दिनों की। इसके अलावा एक बॉस के रूप में भी विमान ऐसे मौके पर उसे छुट्टी देनेवाला नहीं था। तो क्या विमान तुहिना के साथ...

स्वच्छ जल की तरह सब कुछ साफ-साफ समझ में आने लगा। विमान भी पत्नी से झूठ बोलनेवाले पतियों में से एक था। देर से दफ्तर से लौटना, सुन्दरी पी०ए० के साथ फ्रेंच रेस्तरां में लंच पर जाना और अब शहर से बाहर आफिस के काम से दौरा। इस सब के पीछे एक ही कहानी के सूत्र थे। उस क्षण टिना की बात बार-बार याद आयी मुझे। उस दिन उसने मुझे सतर्क करने की भरसक कोशिश की थी, एक सच्ची सहेली की भांति। मैंने ही विमान पर विश्वास करते हुए उसकी बात बिलकुल अनसुनी कर दी थी।

अचानक मेरा पैर किसी चीज से टकराया, तो मैं चैतन्य हुई। देखा, रसोई घर में खड़ी हूं, जहां बाबाई-टुबाई का साज-सामान अस्त-व्यस्त बिखरा पड़ा था। सब चीजें यथास्थान जमा कर रखीं। बच्चों के बारे में सोचकर अपनी आशंकाओं को दूर रखने की जरूरत महसूस हुई मुझे।

हजार हो, सन्देह के समर्थन में कोई ठोस तर्क नहीं था मेरे पास। इसलिए पूरे दिन घर के काम-काज में अपने आपको उलझाये रखने की कोशिश की, जिससे दुश्चिन्ताएं मन में स्थान न पा सकें। घड़ी के कांटे सरकते रहे। दिन के बाद रात

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुई और रात के बाद फिर दिन होता रहा। अधीरता भरे आग्रह से मैं विमान के लौटने की प्रतीक्षा करती रही।

गुरुवार की दोपहर बच्चों के कपड़े लाण्ड्री में दे आने के लिए जमा करने लगी। सोचा, विमान के आफिस पहन कर जाने के लिए कुछ सूट भी धुलाई के लिए दे दूं। कोई जरूर कागज-पत्र जेबों में पड़ा न रह जाए, इस दृष्टि से जेबें टटोलीं तो कुछ कागज-पत्र और कुछ कैशमेमो मिले। विमान के और मेरे संयुक्त बैंक खाते की चेक बुक भी मिली। बिलों पर नजर दौड़ायी, तो मैं स्तब्ध रह गयी। शहर में स्त्रियों के साज-समाज की सबसे महंगी दुकान 'लॉ बुटिक' की एक रसीद थी। इस दूकान की बगल से गुजरते हुए मैंने शो केस में सजी इम्पोर्टेड नाइटी देखी थी। महिलाओं के उपयोग की पैण्टी, ब्रॉ इत्यादि की कीमतें देखकर मैं इस दूकान में घुसने की हिम्मत भी नहीं जुटा सकी थी। उसी दूकान से कुछ दिन पहले एक लिंजेरी खरीदी गयी थी, जिसकी रसीद विमान की जेब से निकली थी।

मेरा चेहरा विवर्ण हो गया। इन दिनों जब हमारी गृहस्थी आर्थिक तंगी के दौर से गुजर रही थी, तब इतनी मंहगी लिंजेरी। लिंजेरी भी एक तरह की नाइटी ही होती है। कहीं मेरे लिए तो नहीं खरीदी विमान ने? पर ऐसा होता, तो इतने दिनों में उसने मुझे यह भेंट दे भी डाली होती। डरते-डरते मैंने चेक बुक का काउण्टर फॉयल देखा। मेरा सन्देह सच निकला। उसी तरीख में चेक से रुपये निकाले थे विमान ने।

मेरी आंखों के आगे कल्पना लोक के अनेक चित्रों की परतें एक-एक कर खुलने लगीं। मैं स्पष्ट देख पा रही थी कि हलके गुलाबी रंग की इम्पोर्टेड नाइटी पहने सुन्दरी तुहिना होटल सम्राट के ११२ नम्बर के कमरे में विमान के गले में बांहे डाले हुए थी और उसका चेहरा खुशी से दमक रहा था। पल भर की सचाई ही सही, पर यह धारणा क्या बदल नहीं सकती थी?

मैं अपने आपको और संयत न रख पायी। होटल सम्राट को ट्रंक बुक किया। किस्मत अच्छी थी। लाइन झटपट मिल गयी। उधर से आवाज आयी, "हैलो।" कुछ पूछ पाने से पहले ही मैं धम से बैठ गयी कुर्सी पर। एक भी शब्द मुंह से नहीं निकला। विमान के कमरे से किसी महिला की आवाज टेलीफोन के तारों पर तिरती चली आ रही थी। मैं बिलकुल खामोश रह गयी थी, इसलिए दूसरे छोर से बार-बार आवाज आती रही, 'हलो! ...हलो।"

विमान के बारे में सोचते हुए आंसुओं की धारा बह निकली। मेरे साथ ऐसा विश्वासघात किया उसने! इतनी जल्दी पुरानी स्मृतियां लुप्त हो गयीं उसके मानस-पटल पर से। प्यार-अनुराग भरे बीते हुए पल-छिन, जब हम क्षण भर के लिए भी एक-दूसरे से जुदा नहीं होना चाहते थे। घर पर नाते-रिश्तेदारों की भीड़ रहती थी, पर हम जैसे ही उनकी नजर की ओट होते, जरा भी मौका मिल जाता तो—हिश्श! विमान के लिए उन प्यार भरे दिनों का अस्तित्व ही समाप्त हो गया था जैसे मात्र दस वर्ष के विवाहित जीवन के बाद ही।

इसके बाद के दिन बहुत भयंकर रहे मेरे लिए। चरम परिणति की प्रतीक्षा करती रही। चाहे रसोई बनाती या घर के काम-काज निपटाती और चाहे बच्चों का ध्यान रखती, हर समय एक तूफान चलता रहता मन के भीतर कहीं। आंखों के सामने भविष्य का चित्र आता तो अंधेरा-ही-अंधेरा दिखता। धुंधलापन छा जाता आंखों के आगे।

शनिवार आया। मैंने मन-ही-मन पक्का फैसला कर लिया। मैं स्वयं हट जाऊंगी विमान के जीवन से मां से कह दिया कि टुमपा और बाबाई-

तरकीबें डायटिंग की

आप कामकाजी हों घरेलू गृहिणी हों, हर हालत में डायटिंग के बगैर चुस्ती-फुर्ती कतई नही आ सकती। डायटिंग के लिए आत्मशक्ति चाहिए।

डायटिंग की तरकीबें पेश हैं:

० खाना कतई न छोड़ें। दिन भर में ३ बार खायें और इनके बीच, ईमानदारी से खाने के बारे में कतई न सोचें।

० डायटिंग के विषय में खूब पढ़ें। स्वास्थ्य, संतुलित भोजन व डायटिंग के बारे में जितना पढ़ सकें, जरूर पढ़ें। इसका गहरा असर होता है। वजन घटाने के बारे में गंभीरता से सोचें और निश्चय कर लें, कि आप इसमें कामयाब होकर रहेंगी।

० जब कभी अपना वायदा तोड़कर आप काफी खा लें या जो न खाना हो वह भी खा लें तो ऐसा न सोचिये कि कयामत आ गयी क्योंकि गलतियों को सुधारा भी जा सकता है और सुधार के बाद निश्चय में और भी दृढ़ता आ जाती है। निराश होकर डायटिंग छोड़ने के बजाय, अब वायदा करें, कि अगले दिन और सही ढंग से डायटिंग करेंगी।

० खाना धीरे-धीरे खायें, इससे लगता है मानो आपने काफी खा लिया है। जबकि भोजन की कम मात्रा ही पेट में गयी हो। खाने के एक-एक कौर का मजा लेकर खायें तो थोड़े से खाने से ही भरपूर संतुष्टि मिलेगी।

० खाते समय एक बार में थोड़ा-थोड़ा भोजन लें। ऐसा करने से भी कम मात्रा में तृप्ति मिल जाती है।

० कैलोरी को गिनकर खायें। इसके लिए एक चार्ट खरीद लें।

० खाने से पहले एक गिलास ठण्डा पानी पी लें। इससे पेट भरा-भरा लगेगा व भूख कम लगेगी।

० नमक कम खायें। इस तरह शरीर में पानी का भार कम रहेगा।

० खाते समय छोटी प्लेट लें। उस प्लेट को थोड़े भोजन में ही भरा देखकर बड़ी तृप्ति होगी और कम खाने में पेट भर जायेगा।

० भोजन कम कैलोरी वाले सलाद से शुरू करें। ऐसा करने से आप अन्य चीजें अधिक नहीं खायेंगी। सलाद से भूख मिटेगी व पौष्टिकता भी मिलेगी।

० कल्पना में अपने आपको दुबला करके देखिये। तब जो आकर्षक तस्वीर आपके जेहन में खिंचेगी वह आप पर दबाव डालेगी, कि आप डायटिंग करती रहें।

० रसोई से जहां तक संभव हो बाहर ही रहें।

० खाने के बजाय पढ़ें, मेकअप करें, नया हेयर स्टाइल बनायें, कपड़ों की डिजाइन करें, सौन्दर्य उपचार करें, हो सके तो ब्यूटी पार्लर जायें।

० नर्वस होने, बोर होने या तनावग्रस्त होने से बचें, क्योंकि ऐसे में आदमी ज्यादा खाता है।

० खाने का ढेरों सामान न रखें। रखेंगी ही नहीं तो, इधर-उधर से अनावश्यक खायेंगी भी नहीं।

० मीट बहुत कम खायें। मीट में प्रोटीन होता है, यह सही है, पर उसमें कैलोरीज बहुत अधिक होती है।

० ब्रेड अपने आप में एकदम ठीक है, लेकिन उस पर जैम, चीज व ढेरों मक्खन इत्यादि थोप लेने से कैलोरी बढ़ जाती है। हो सके तो ब्रेड पर पीनट बटर (मुंगफली का मक्खन) लगाकर खायें या पुदीने व हरे धनिये की चटनी।

० मलाई वाले दूध की जगह स्किम्ड मिल्क (सपरेटा) लें। यह बहुत कम कैलोरी वाला होता है।

—सौन्दर्य सलाहकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

टुबाई उस रात उनके पास ही रहेंगे। मैं स्वयं क्या करूंगी, कहां जाऊंगी, यह तय नहीं कर पा रही थी। एक बार मन में विचार उठता कि विमान को बंधनमुक्त कर संसार से ही चली जाऊं, पर दूसरे ही क्षण बच्चों का खयाल आ जाता और मैं दुविधाग्रस्त हो जाती।

सोच-विचार में डूबी, जाऊं या न जाऊं, के ऊहापोह में पड़ी मैं, विमान को रिसीव करने स्टेशन पहुंच गयी। जानती थी कि विमान तुहिना को अपने साथ नहीं लाएगा। वह किसी दूसरी ट्रेन से लौटेगी। हुआ भी ऐसा ही। देखा, उतरते समय विमान अकेला है। मुझे देखकर उसके चेहरे पर हंसी झलकी—पहले की तरह एकदम सहज-स्वाभाविक हंसी। उसकी यह सहज-हंसी देखकर मुझे अपना सन्देह ही मिथ्या लगा। क्या सचमुच ऐसा ही था? फिर एकाएक टिना की बात याद आयी। उसने मुझसे कहा था, "मूर्खों की तरह अन्धता की सीमा तक विश्वास कर रही हो तुम अपने पति पर।"

विमान ने मेरे पास आ कर हौले से अपना एक हाथ मेरी पीठ पर रखकर प्रेम की प्रगाढ़ता जतलायी। वह बेहद खुश नजर आ रहा था। निश्चित रूप से चंद दिनों में ही तुहिना ने गहरी संतृप्ति से भर दिया था उसे।

"जानती हो, सुमना, वहां बहुत बढ़िया काम हुआ?" विमान की आंखें चमक रही थीं, "कम्पनी ने जिस काम से मुझे भेजा था, उसमें सौ फीसदी कामयाबी मिल गयी। अब शर्तिया मेरी तरक्की हो जाएगी। तरक्की होने से वेतन भी बढ़ जाएगा। एक मिनट ठहरना—कहकर वह अपने आस-पास जैसे किसी को ढूंढ़ने लगा, फिर बोला, "बाबाई-टुबाई कहीं नजर नहीं आ रहे हैं? तुम्हारे साथ नहीं आये?"

"उनको मां के पास छोड़ आयी हूं।" मैंने उल्लास-रहित स्वर में उत्तर दिया।

टैक्सी में घर पहुंचने तक रास्ते भर विमान निरन्तर अपनी कान्फ्रेंस के बारे में बताता रहा। अपनी कम्पनी की सेल्स स्ट्रेटेजी के विषय में उसने कान्फ्रेंस में क्या-क्या, वहां किस-किस से उसकी मुलाकातें हुईं—एक-एक कर सभी बातें बता डालीं उसने। वह समझ नहीं पा रहा था कि मैं कितनी निर्लिप्त थी उस समय। उसकी बातें सुनना पड़ रही थीं, इसलिए सुन रही थी।

घर पहुंचकर भी मुक्ति नहीं मिली। उसका बोलना जारी रहा। तब मैंने ही कहा उससे, "अब तुम कपड़े बदल लो, फ्रेश हो लो, मैं काफी बना लाती हूं। फिर तुमसे कुछ जरूरी बातें करनी हैं।"

"आल राइट, डार्लिंग। आई टेक ए मिनट ओनली।" कुछ कदम आगे बढ़कर उसने पूछा, "इज एनी थिंग रांग?"

उसे पलटते देखकर मैं किचेन की तरफ बढ़ गयी। अभी मैं कुछ नहीं कहना चाहती थी।

कुछ मिनट बाद ही विमान आ गया। मैं कुछ कहती, इससे पहले उसने ही एक चाबी थमा दी मुझे। कहा, "यह मेरे कोट की जेब में चली आयी है। होटल का कमरा खाली करते वक्त हड़बड़ी में कमरे की चाबी जेब में ही पड़ी रह गयी। कल सबेरे ही इसे डाक से भिजवा देना।"

चाबी को हाथ में लेकर देखते ही मेरे मुंह से बेसाख्ता निकल गया, "यह तो कमरा नम्बर १२४ की चाभी है।" मैंने आश्चर्यपूर्वक कहा, "मुझे तो तुम्हारे आफिस से जानकारी मिली थी, कि तुम कमरा नम्बर ११२ में ठहरे हो!"

"तुम तो जानती हो कि मैं वहां जाकर प्रायः होटल सम्राट के कमरा नं० १२४ में ही ठहरा करता हूं। कमरा काफी बड़ा है और मीटिंग वगैरह करने में सुविधा रहती है। तुहिना ने गलती से इस बार कमरा नं० ११२ बुक करा दिया। इन दिनों वह जरा भी मन लगाकर काम नहीं कर रही थी—जैसे-तैसे काम निबटा भर रही थी। उसकी गलती के कारण ही एक रात मुझे कमरा नं० ११२ में काटनी पड़ी। अगले दिन सुबह ही कमरा नं० १२४ में शिफ्ट हो गया। शादी तय होते ही लड़कियां—आई मीन, क्या तुम भी अपनी शादी से पहले अपने काम-काज में ऐसी ही गलतियां करने लगी थीं?"

"क्या तुहिना का विवाह हो रहा है?" मैं जैसे आसमान से नीचे गिरी।

"हां, पिछले सोमवार को होनेवाली थी उसकी शादी। हनीमून के लिए पूरे एक हफ्ते की छुट्टी भी ली है उसने। जाते समय हड़बड़ी में तुमको कुछ बता ही नहीं पाया। यह भी पता नहीं, कि शादी के बाद अब वह नौकरी करेगी भी या नहीं। उसके विवाह में शामिल नहीं हो पाऊंगा, इसी कारण उस दिन उसके बहुत अधिक आग्रह करने पर उसे लेकर 'होस्ट' में लंच पर जाना पड़ा था मुझे।"

"यह तो बहुत ही जोरदार खबर है।" मैं उल्लास में भरकर लगभग चिल्ला पड़ी। बिलकुल अनजाने में ही मैं बुदबुदा भी उठी, "मैं तो विश्वास नहीं कर पा रही हूं।"

विमान ने मेरी बुदबुदाहट सुन ली और पूछा, "किस बात पर विश्वास नहीं कर पा रही हो? क्यों, वह देखने-सुनने में इतनी बुरी है, कि उसकी शादी नहीं हो सकती?"

"नहीं, नहीं, शी इज एबसाल्यूटली ब्यूटीफुल। शी वाज एन एंजेल। मैं खुशी से फटी पड़ रही थी।" मैंने अपनी बात स्पष्ट करने की कोशिश की।

"बात क्या है? तुम तुहिना की इस कदर तारीफ क्यों कर रही हो? तुम क्या उससे कम सुन्दर हो?"

"तुम नहीं समझोगे मेरी बात। मैं कल ही उसे एक शानदार उपहार भिजवाऊंगी।"

"इसकी फिक्र मत करो।" विमान ने मुझे टोककर कहा, "मेरे पास वक्त नहीं था, इसलिए एक ब्लैंक चैक काटकर मैंने अपनी रिसेप्शनिस्ट को दे दिया था और कोई अच्छा-सा उपहार लाने को कहा था। जानती हो, क्या गिफ्ट खरीदी उसने? लाँ बुटीक' से एक इम्पोर्टेड नाइटी। कैसी बेवकूफ है रिसेप्शनिस्ट भी। तुहिना को देते समय जब मैंने गिफ्ट देखी, तो शर्म के मारे नजर उठाकर नहीं देख पाया मैं। लगभग यही हालत तुहिना की भी हुई, "यह कहते-कहते मेरी ओर देखकर, आंख दबाकर मुस्कराया विमान। उसे देखकर मैं भी शर्म से गड़ जाने को हुई। जाने कैसी सिमट-सी गयी। न जाने किस-किस के बारे में क्या-क्या सोच बैठी मैं! अपनी मूर्खता पर मुझे हंसी भी आ रही थी और रुलाई भी। मैं लपककर उसके सीने से लग गयी।

"चलो, तुमने इस मामले को मजाक के मूड में लिया है, यह अच्छा किया।" विमान भी हंस पड़ा। दुलार से मेरे सिर पर हाथ फेरते हुए उसने कहा, "जानती हो, सुमना, हर वक्त काम-काज में उलझे रहना मुझे भी अच्छा नहीं लगता अब। बाहर जाता हू, तो दो घड़ी भी शान्ति से नहीं बैठ पाता। हर वक्त तुम्हारी, बाबाई, दुबाई और टुमपा की याद आती रहती है। बार-बार यही खयाल आता है कि कब तुम लोगों के पास लौट सकूंगा।"

मैं कुछ कहने जा रही थी, परन्तु विमान के ओठों ने बाधा उत्पन्न कर दी। आवेश और प्यार-दुलार के बीच मैं भूल ही गयी, कि क्या कहना चाहती थी। मुझे अपनी बांहों में मजबूती से जकड़ते हुए विमान ने फुसफुसाकर कहा, "तुमने यह अच्छा किया कि आज रात भर के लिए बच्चों को उनकी नानी के घर पहुंचा आयी।"

अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

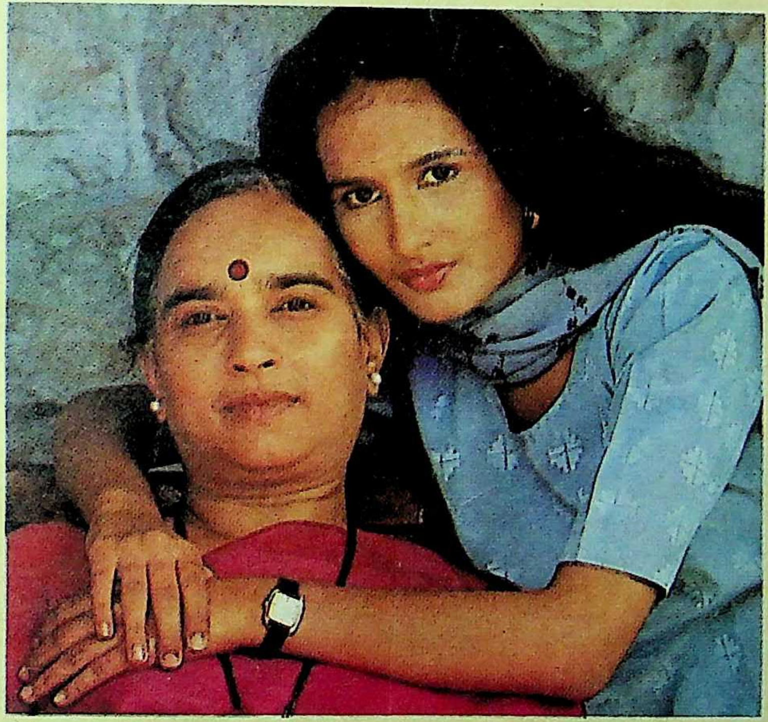
क्या आप एक अच्छी सास बनना चाहती हैं ?

अगर आप नयी-नयी सास बनी हैं या निकट भविष्य में बननेवाली हैं, तो यह लेख आपके बड़े काम का है।

एक दिन मिसेज रानी सिन्हा अपने बेटे की शादी का निमंत्रण देने हमारे यहां आईं। वह यह सोचकर परेशान थी कि किस तरह का व्यवहार वह करें कि उनके और उनकी बहू के बीच सही ढंग से समायोजन हो सके। वह आमतौर पर सुने जाने वाले सास-बहू के विवादों को लेकर चिंतित थीं। इत्तफाक से उस वक्त मेरे पास श्रीमती सीमा चौहान बैठी हुई थीं, जो एक सफल 'मैरिज कांउसिलर' हैं। उन्होंने मिसेज सिन्हा को कुछ छोटी-छोटी बातें बतायीं। मिसेज सिन्हा ने उन बातों पर अमल किया और आज उनका घर एक खुशहाल घर है, सास-बहू के बीच कोई समस्या नहीं। क्या आप भी नयी-नयी सास बनी हैं या भविष्य में बननेवाली हैं ? यदि हां, तो आप भी उन बातों को जानिये। यों तो ये बातें बहुत छोटी-छोटी हैं, पर हैं बहुत महत्वपूर्ण। अकसर होता यह है कि परम्परागत रूप से सासें बहू के साथ ऐसा व्यवहार करती हैं, जो वर्तमान परिप्रेक्ष्य में उचित नहीं, पर उसे करना वे अपना अधिकार समझती हैं। समय बदल रहा है। बदलते समय के साथ आप भी बदलकर अपने घर में खुशहाली कायम कीजिए।

आप जिसे बहू बनाकर अपने यहां लाई हैं, उसके प्रति आपको यह एहसास बराबर बना रहना चाहिए कि वह भी किसी की बेटी है और नये परिवेश में आकर उसे अपनी मां तथा परिवार की जरूर याद आती होगी। ऐसे में यदि आप उसे प्यार देंगी, तो वह भी आपमें अपनी मां की छवि देखेगी। इस प्रकार आपको बहू के रूप में बेटी मिल जाएगी और बहू को मां।

मेहमानों के सामने आलोचना न करें: रीता की शादी को अभी महीना भर ही हुआ था कि उसने अपनी सास को मेहमानों के सामने ही कहते सुना, "हमारी बहू तो घर में टिकती ही नहीं। हमेशा रमेश को लेकर कहीं न कहीं घूमने निकल जाती है।" यह बात रीता को बहुत बुरी लगी। यदि उसकी सास को उससे कोई शिकायत थी, तो वह अकेले में भी तो कह सकती थीं। बहू से यदि कोई शिकायत हो भी, तो मेहमानों के सामने कभी न कहिए। हां, अकेले में प्यार से बहू को समझाइये। इससे वह अपनी बेइज्जती महसूस नहीं करेगी और आपको सम्मान भी देगी।



मायके की बुराई न करें: नम्रता की सास उसके मायके को लेकर हमेशा ही कोई न कोई उलटी सीधी बात कहती रहती हैं। कभी तो नम्रता के घर से आए हुए सामान में ही नुक्स निकालने लगती हैं। एक दिन मिक्सी खराब हो गयी, तो कहने लगीं, "नम्रता तुम्हारे घर वालों ने भी कैसा सस्ता सामान दिया है, जो हमेशा ही खराब होता रहता है।" यह बात सुनकर नम्रता भी अपने ऊपर संयम न रख सकी और दबे स्वर में बोल ही उठी, "मां जी, पहले तो कभी कोई सामान खराब नहीं हुआ है। आप यों ही मेरे घर की हमेशा बुराई करती रहती हैं।"

हर लड़की को अपने मायके से विशेष लगाव होता है। यदि कोई उसके मायके की बुराई करता है, तो उसे बहुत चोट पहुंचती है। कोई उसमें कमी निकाले, यह बात वह बर्दाश्त कर सकती है। पर उसके मायके में कोई कमी निकाले, यह उसे सहन नहीं होता। अतः हमेशा यही प्रयास रहना चाहिए कि उसके मायकेवालों की आलोचना न की जाये।

बेवजह काम में नुक्स न निकालें: सीमा ने सांभर-डोसा नाश्ते में बनाया था। सभी को बहुत पसंद आया और सबने खूब तारीफ भी की। जब उसकी सास मंदिर से लौटीं, तो उसने उन्हें भी गरम डोसा बनाकर खिलाया। मुंह में कौर जाते ही उसकी सास ने उसमें कमी निकालना शुरू कर दिया, "अरे इसमें नमक कितना डाला है, खाया भी नहीं जा रहा है और यह सांभर है, कोई स्वाद नहीं है इसमें।" यह तो सीमा की सास की आदत ही थी। इसीलिए उसके मन में भी सास के प्रति आदर न रहा। कभी भी बिना बात के बहू के कामों में नुक्स न निकालें, नहीं तो बहू की नजर में गिरते आपको देर न लगेगी।

खुद भी हाथ बटाएं: ऐसा न हो कि सास बनते ही आप सोच लें कि अब तो बहू आ गई है, मैं तो अब आराम करूंगी, सारी जिंदगी ही खटती रही हूं। बल्कि आपको तो यह सोचना चाहिए कि अब हम एक से दो हो गये हैं। मिलजुल कर काम करेंगे, तो जल्दी हो जाया करेगा। आप बहू के काम में हाथ बटाएंगी, तो बहू भी पूरे मनोयोग से घर-गृहस्थी के कार्यों में आपके साथ लगी रहेगी।

सुरेखा की शादी को दो वर्ष हो गये हैं, पर वह आज भी अपनी सास की तारीफ करते नहीं अघाती। जब भी उसकी सहेलियां उसकी सास के विषय में बात करती हैं, तो उसके मुंह से यही निकलता है, "अब तो मेरी दो मां हैं। जितना खयाल मेरी सास रखती हैं, उतना शायद ही कोई और रख सके।"

यदि आप वास्तव में अपनी बहू से सम्मान चाहती हैं और बहू की नजरों में अच्छी बनी रहना चाहती हैं तो अपने बर्ताव में कभी भी ओछापन न लाएं।

—रश्मि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"कितने सारे रसना स्वाद... सब पीने को जी चाहे! अच्छा हो अगर गर्मी कभी न ख़त्म हो पाए!"

"मुझे रसना ऑरेंज खूब भाता है... और पाइनॅपल... और लाइम भी... और भी सभी स्वाद! पापा को भी ये खूब अच्छे लगते हैं... मम्मी को भी वो पसंद हैं... कभी मैंगो राइप, कभी लाइम, और कितने मज़ेदार... एक से बढ़कर एक स्वाद हैं... मेरा तो जी चाहता है कि गर्मी कभी ख़त्म ही न हो ताकि हम ठंडी ठंडी रसना का मज़ा सदा लेते रहें! आप भी आज़माइए न एक बार!"

ऑरेंज ☐ पाइनॅपल ☐ लाइम ☐ शाही गुलाब ☐ काला खट्टा ☐ कूल खस ☐ केसर इलायची

ताज़गीभरा

11 प्यारे स्वाद,

Mudra:A:EAMR:4567 Hin.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

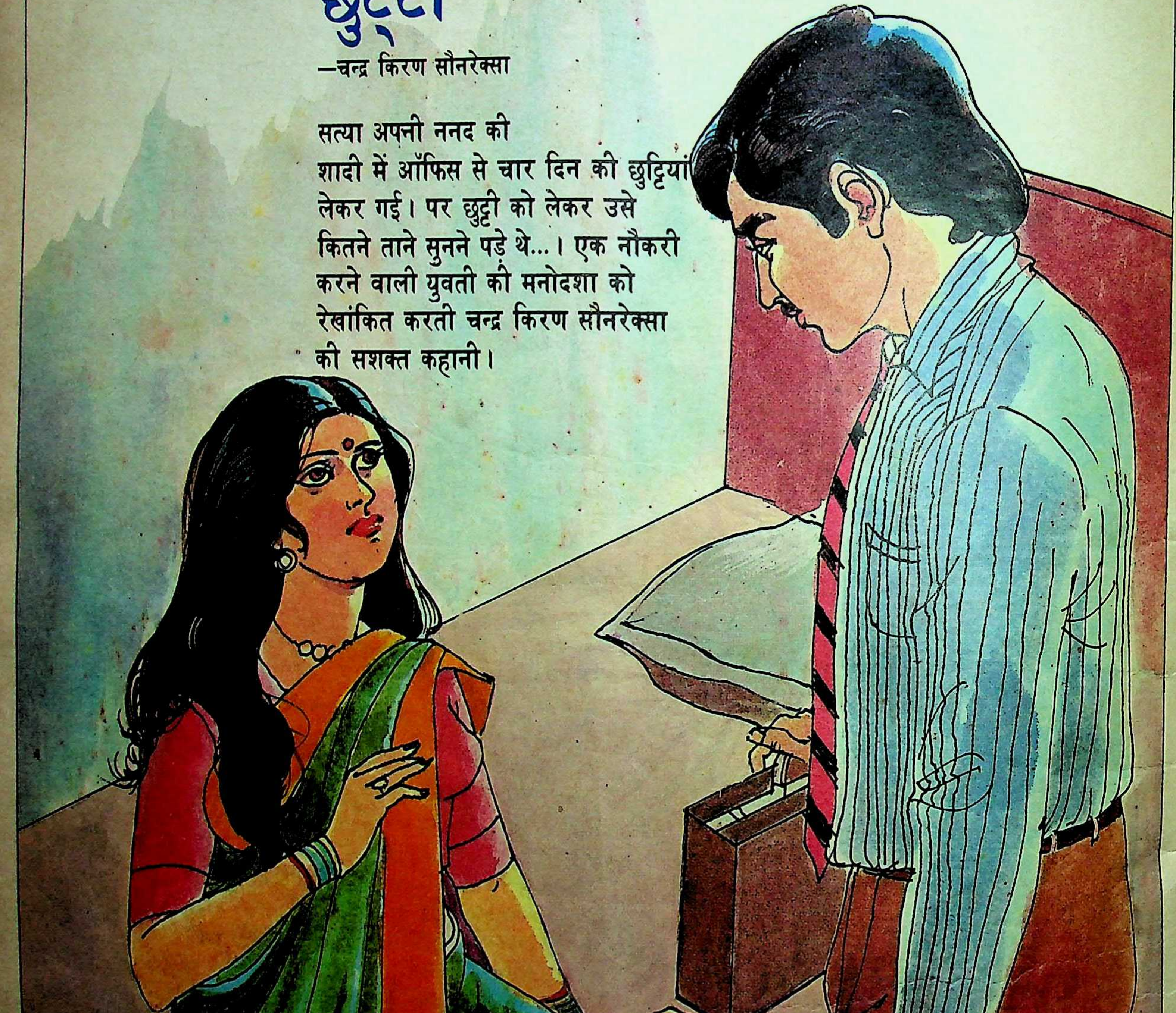
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छुट्टी

—चन्द्र किरण सौनरेक्सा

सत्या अपनी ननद की शादी में ऑफिस से चार दिन की छुट्टियां लेकर गई। पर छुट्टी को लेकर उसे कितने ताने सुनने पड़े थे...। एक नौकरी करने वाली युवती की मनोदशा को रेखांकित करती चन्द्र किरण सौनरेक्सा की सशक्त कहानी।



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रात के साढ़े दस बजे थे। सत्या ने घर के खिड़की दरवाजों को एक बार फिर से चैक किया, कहीं कोई खिड़की खुली तो नहीं है, फिर सदर दरवाजे में ताला डाला, सोये हुए मनीश को लिहाफ से ढंका और स्वयं भी लेटने जा ही रही थी कि याद आया अरे, दूध तो जमाया ही नहीं। उठ कर रसोई घर का ताला खोला, दूध गरमाया। जामन लगा कर बर्तन को भली-भांति, पुराने कम्बल से ढंक कर उस पर भारी परांत औंधाते हुए उसे अपने आप ही हंसी आ गई। इस भरी सरदी में दही के भी नाज-नखरे होते हैं, जरा ठंडक लगी नहीं, कि सुबह दूध का दूध ही नजर आयेगा। मनीश और उसके पापा तो दही न हो, तो आफत मचा देते हैं। दही जमा कर मनीश की बगल में लेटी तो बेहद थकी होने पर भी नींद नहीं आ रही थी। लेटे-लेटे सोचने लगी, यह नौकरी भी अजब चीज है, करो तो मुसीबत, न करो, तो उससे ज़्यादा मुसीबत..., अब अम्मा ने तो परसों तुरंत इनके दफ्तर में फोन खटखटा दिया, 'मुनिया की सगाई परसों है। तुम बहू को लेकर पहुंचो।' न यह सोचा, कि मनीश के हाफ इयरली इम्तहान हो रहे होंगे। न यह सोचा, कि मुझे छुट्टी मिलेगी या नहीं? मेरा मन क्या मुनिया के भावी पति को देखने का नहीं था? पर मजबूरी, साहब ने दो दिन पहले ही फरमा दिया था कोई टाइपिस्ट और स्टेनो चौदह-पन्द्रह की छुट्टी नहीं लेगा, ज़रूरी मीटिंग है। फिर मनीश की परीक्षा...मुनिया के पहनाने को प्रभा के कहे मुताबिक उसने अपने झाले और मन से सुन्दर साड़ी भेज दी थी, फिर भी उसका मन कह रहा था, 'सब लोग मेरे न जाने पर नाराज ही होंगे...' धीरे-धीरे नींद की परियां उसके बोझिल नेत्रों पर अपना सुखद स्पर्श डाल ही रही थीं, कि बाहर जोर से कॉलबेल बज उठी।

सत्या चौंक कर उठ बैठी, इतनी रात को कौन आ गया। उसे यह आशा नहीं थी, कि हरीश आज लौटेंगे परन्तु बाहर से जब 'मनीश-मनीश' की पुकार आई, तो वह समझ गई कि हरीश लौट आये। जल्दी-जल्दी जाकर ताला खोला। कुन्डी खुलते ही हरीश अटैची पकड़े भीतर घुसे, दूसरे हाथ में मिठाई का डिब्बा था। दोनों चीजें उन्होंने जोर से पलंग पर पटक दीं।

"अरे आप आज ही लौट आये?" सत्या ने आश्चर्य से कहा, "सगाई तो आज ही थी।"

"जी हां, आज ही थी।" हरीश ने कड़वे स्वर में दोहराया, "लड़के वाले छह बजे ट्रेन से वापस गये, तो मैंने भी सात वाली गाड़ी पकड़ ली।"

"अरे, इतनी सरदी में आने की जल्दी क्या थी—आपने तो कल की छुट्टी भी ली थी।"

"जी हां, ली तो थी।" हरीश ने कुरसी पर बैठ कर मोजे, जूते खोलते हुए उसी स्वर में कहा, "वहां बैठकर ताने सुनने से तो यही अच्छा था, कि इस ठंडक में ट्रेन की ही हवा खायी जाय। तुम्हारा क्या, तुमने तो उससे कह दिया कि मुझे आज की छुट्टी नहीं मिलेगी, बाकी प्रभा, बाबूजी, मामी सबकी बातें तो मुझे सुननी पड़ीं। तुमने मनीश को भी रोक लिया, प्रभा कह रही थी। बी०ए० का इम्तहान था कि लड़का भी रोक लिया। छठे में तो पढ़ रहा है।"

"अब मनीश के लिये तो आपने भी कहा था..."

"हां-हां कहा था।" हरीश अपनी गलती पकड़ी जाते देख कर बिफर उठा, "सब कुछ मेरी आज्ञानुसार ही तो होता है। तुम अगर भेजना चाहतीं तो क्या भेज नहीं सकती थीं? पर जब तुम ही नहीं पहुंचीं, तो बच्चे का क्या...वह तो उन लोगों को शिकायत का एक मौका और मिल गया बस! असल बात तो तुम्हारे न पहुंचने की थी।"

सत्या भी इस सचाई को समझती है। उसने बात बदलने को पूछा, "लड़का कैसा है—मुनिया को पसंद है न?"

"अच्छा ही है—और पसंद तो लड़के वाले की होती है। भाभी ने मुनिया को खूब ढंग से सजाया था। तुम्हारी वाली साड़ी में खूब जंच रही थी।"

वह समझ गई थी, कि उसके सगाई में न पहुंचने के कारण प्रभा भाभी ने इनकी जमकर धुलाई की है, इसीलिये चिढ़े हुए हैं। उसने बत्ती बुझाई और मनीश की बगल में जा लेटी।

"चलिये, मेहनत वसूल हो गई। साड़ी वापस लाये हो या नहीं?" सत्या ने धीमे से पूछा, "कल टंडनजी के लड़के के तिलक में पहन जाती।"

"अरे, क्या साड़ी वापस जानी थी? भई, साड़ी तो मुनिया ने उतारी ही नहीं थी। हां झाले तुम्हारे प्रभा ने मुझे वापस किये हैं।" हरीश ने जेब से डिबिया निकाल कर सत्या को थमाई और बोला, "थोड़ा दूध गरम करके, दे दो, खाना तो इतनी रात को खाऊंगा नहीं।" कहता हुआ वह बाथरूम की ओर मुड़ गया। सत्या का मन खीज और उदासी से भर उठा। झालों की डिबिया उसने वहीं ड्रेसिंग टेबिल की दराज में डाली और रसोई का ताला खोलने लगी। उसकी सबसे नई बढ़िया चार सौ की साड़ी हाथ से निकल गई थी। माना वे दोनों जने कमाते हैं, परन्तु उसी हिसाब से रहने-सहने का व्यय भी है ही। इतनी महंगी साड़ी कोई रोज-रोज तो ली नहीं जा सकती। पर उसकी चीजों को हथिया लेना तो ससुराल में शक सामान्य बात है। सबको यही दिखता है, कि दो-दो की कमाई घर में आती है, पिछली बार भी प्रभा ने उसकी एक जोड़ी बालियां सबसे छोटी ननद को पहना दी थीं। और कहा था, "बहूरानी तुम तो कमाऊ बहू हो फिर बनवा लोगी—समझ लो, यह चुन्नी को भइया दूज में दे दी।" और सत्या 'हां-हां' करके रह गई थी। देवर ने हरीश का सबसे बढ़िया दुरंगा स्वेटर पहन लिया था, तो फिर उतारा ही नहीं—उलटे हंस कर कहा था, "भाभी दो साल से कह रहा हूं एक दुरंगा स्वेटर बुन दो, तो सुनवाई ही नहीं की। भइया को तो बुन कर दोगी ही। यह तो मैंने मार लिया।" सत्या चुप रह गयी थी। दो-दो की कमाई सबको दिखती है, पर घर-बाहर दोनों की ड्यूटी के बाद उसे स्वेटर बुनने का कितना समय बचता है, यह किसी ने नहीं देखा। हरीश वाला स्वेटर वह पूरे दो सीजन में बुन पाई थी। अंत में हरीश के लिए बाजार का बुना स्वेटर खरीद लायी थी। गरम दूध का गिलास पति को थमाते हुए उसने कहा, "शादी की तारीख कब की तय हुई? देखो भाई, पहले ही कहे देती हूं। मार्च की शादी मत रखना। एंड ऑफ दि इयर का महीना होता है। छुट्टी मिलनी मुश्किल होगी।"

"तुम तो ऐसे कह रहे हो जैसे मुझे मार्च में आसानी से छुट्टी मिल जायेगी। पर तारीख तो लड़के वालों की मरजी पर है।"

"उन्हें जल्दी हो तो फरवरी में कर लें। वरना अप्रैल पर बात डालो।"

"हूं डालो।" हरीश ने मुंह चिढ़ाया, "जैसे लड़के वाले हमारे गुलाम हैं, वो तो अपनी सुविधा से तारीख बतायेंगे।" सत्या ने आगे बात नहीं बढ़ाई। वह समझ गई थी, कि उसके सगाई में न पहुंचने के कारण प्रभा भाभी ने इनकी जमकर धुलाई की है, इसीलिये चिढ़े हुए हैं। उसने बत्ती बुझाई और मनीश की बगल में जा लेटी। हरीश भी मुंह फुलाये लेटा रहा।

वही हुआ जिसकी सत्या को आशंका थी—शादी की तारीख पड़ी सत्ताइस मार्च। पढ़कर उसने अपना माथा ठोंक लिया, पत्नी को परेशान देख हरीश ने कहा, "भई इतनी परेशान मत हो। हम दोनों ही एक नाव् पर सवार हैं। किसी तरह से चार दिन की छुट्टी ले लेंगे।"

"चार दिन में क्या बनेगा?"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"कैसे तू इतनी बदली, कैसे हो गई इतनी गोरी ?"

"मैं बताऊं...

"गोरेपन की क्रीम इमामी नैचुरली फेयर लगाती हूँ न! तू भी लगाएगी तो कहेगी, गोरेपन की ऐसी क्रीम और नहीं"।

"भला इसमें ऐसी क्या बात है।?"

"गोरेपन की यही एक क्रीम है, जो दो तरह से असर करती है। धूप में सांवली होने से बचाती है, साथ ही उन कारणों का सामना करती है जो सांवलापन बढ़ाते हैं। जैसे, त्वचा का डी-हाइड्रेशन और पौष्टिक तत्वों की कमी, खुश्की और झुर्रियां, रोजमर्रा की भागदौड़ और थकान के कारण त्वचा की लोच और चमक दमक का ह्रास। साथ ही मुँहासे, फुंसिया और खुरदरापन इनसे त्वचा की रक्षा करती है।"

"अरी, पहले ये तो बता कि ये क्रीम धूप से कैसे बचाती है ?

"कुदरती सन स्क्रीन के जरिए, जो केवल इमामी नैचुरली फेयर मे है। तेज धूप में सूरज की अल्ट्रा-वॉयलेट किरणों से ये त्वचा की रक्षा करती है, साथ ही उसे सांवली होने से बचाती है"

"और ये सांवलेपन के अन्य कारणों का सामना कैसे करती है ?"

'क्योंकि सिर्फ नैचुरली फेयर क्रीम में ही है प्राकृतिक तत्वों का मिश्रण जो भीतर से त्वचा की कुदरती रौनक उभारती है,सारी खामियाँ दूर करती है और सचमुच गोरा बनाती है।

"अच्छा! ये कुदरती चीजें हैं क्या ?

"दूध–जो त्वचा को गोरा और मखमली बनाए।साथ ही उसका पोषण करे।"

"नारियलपानी–जो सांवलापन कम करे, त्वचा को कोमल और बेदाग बनाये।"

"खीरा–जो झुर्रियों और खुश्की को रोके।"

"खास चमत्कारी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां–जो त्वचा की आम खामियाँ जैसे, कील-मुहाँसे, फुंसिया तथा अन्य त्वचा व्याधियों को ठीक कर रंग निखारे-गोरा बनाये।

"मतलब हर काम कुदरती ढंग से, कुदरती चीजों से, फिर तो हर तरह से सुरक्षित होगी ?"

"बिल्कुल, कुदरती जो है। गोरेपन की अन्य कई क्रीमों की तरह इमामी नैचुरली फेयर त्वचा को ब्लीच नहीं करती एवं बिना किसी प्रकार का नुकसान पहुँचाये कुछ ही हफ्तों में त्वचा को गोरा बनाती है। देख लेना, कुछ ही हफ्तों में तेरी त्वचा भी हो जाएगी मखमली कोमल। गोरी–गोरी रेशमी ताजगी भरी तेरी त्वचा जिसे देख किसे न हसरत आ जाये।

"यानी मैं भी हो जाऊंगी तेरे जैसी गोरी-गोरी ?

भला रोक सकता है कोई ?"

emami*

नैचुरली फेयर

गोरेपन की क्रीम

आपको सचमुच और कुदरती ढंग से गोरा बनाये।

इसमें क्या क्या है: सन-फिल्टर ☐ नारियल पानी : १% ☐ खीरा सत्व: ३% ☐ दूध : ३% ☐ सौसुरिया लप्पा सत्व : ०.५% ☐ चिरौंजी सत्व: ०.२%

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्या भुनभुनाई, "लड़की की शादी ठहरी। हजार काम होते हैं—ऐन टाइम पर गये, तो समझेंगे काम के डर से नहीं आये।"

फिर हरीश झल्ला पड़ा, "क्या घर वालों के डर से नौकरी छोड़ोगी? वैसे छोड़ना चाहो तो मेरी तरफ से मनाही नहीं है।"

सत्या भी भुनभुनाई, "क्यों नहीं। नौकरी छोड़ दूंगी, तो जो दिन भर की फरमाइशें आती हैं, वो कैसे पूरी होंगी?"

"तो बस ज्यादा बात करने की जरूरत नहीं, हम चौबीस को जायेंगे और २८ को लौट आयेंगे।"

सत्या चुप हो गई। उसे अभी बहुत तैयारी करनी है। लड़के का सूट और द्वारचार का व्यय, बरातियों की विदाई, सब हरीश के जिम्मे पड़ी है। चाह कर भी वह अपने लिये एक नई साड़ी नहीं ले पायेगी। फिर यह सब तो चलता है, मुश्किल तो छुट्टी की है। वह सांख्यिकी विभाग में है। ३१ मार्च तक तो दम मारने की फुरसत नहीं रहती...बड़ी मुश्किल से चार दिन की छुट्टी मिली।

आज मुनिया की लग्न जाने वाली थी। घर बारह-पन्द्रह मेहमानों से भरा था। मुनिया की दोनों बुआयें, चाचियां, ताई और मौसियां सभी आ चुकी थीं। प्रत्येक आने वाला प्रभा से यही पूछता, "अरे, मंझली बहू नहीं आई?" और प्रभा तुनक कर उत्तर देती है, "ओ भइया नौकरी वाली है। सारा दफ्तर उन्हीं के दम चलता है न, वो बेचारी कैसे छुट्टी ले सकती है?"

"हरीश भी नहीं आये?" बुआ ने पूछा। प्रभा और भड़क उठी, "अरे वो तो है ही बहू का गुलाम। उसके हुक्म बिना कैसे आता? अब देखो, नहीं आना था, तो कम-से-कम सूट का कपड़ा तो भिजवा देते। उनके आसरे में हमने खरीदा भी नहीं...पर यह बहू तो हमारी नाक कटवाने पर तुली है।" बुआ प्रभा और रामायण भी बांचतीं, कि बाहर से हरीश के पिता का स्वर आया, "काहे मरी जा रही हो। आ गये वो लोग।"

आंगन में लग्न चढ़ी कन्या को

छोड़ कर सभी द्वार की ओर लपके। आगे-आगे हरीश और पीछे सत्या के साथ मनीश आया, तो तीनों समान से लदे-फदे थे। झट पट सास के पांव छूकर सत्या ने पहले अपने हाथ का नया सूटकेस खोला और सूट का कपड़ा, रेडीमेड कमीज, मोजे और भड़कीली बढ़िया टाई को निकाल कर लग्न वाले थाल में रख दिया।

सास के चढ़े तेवर थोड़े नीचे उतर आये। आशीष देने के साथ-साथ सिर्फ इतना भर कहा, "बड़ी देर लगा दी बहूरानी, चिन्ता के मारे मेरे तो प्राण सूख रहे थे।"

उत्तर हरीश ने दिया, "प्रभा, मार्च में छुट्टी मिलना कितना मुश्किल होता है! आज भी आफिस गया था। हाफ डे लिया। इसी चक्कर में गाड़ी निकल गई। हम लोग बस से आ रहे हैं।"

सत्या ने इसी बीच दो बड़े डिब्बे बरफी के निकाल कर लग्न के थाल के समीप रखते हुए कहा, "प्रभा दो किलो बरफी है। चाहे लग्न के लड्डुओं के साथ भेज दे या चाहे तो..." सास ने दोनों डिब्बे उठाये और भीतर चली गईं। साथ में बड़ी बहू से कहती गईं, "बड़ी बहू, जल्दी से इन लोगों के लिए चाय बनवा दो।" बड़ी ने इशारे से छोटी बहू को बुलाया, "छोटी! चाय चढ़ा दे। मिसरानी तो पूरियां सेंक रही है।" फिर धीरे से कहा, "बहू, बेटे आये हैं न..." छोटी लपकती हुई रसोई की ओर चली।

सत्या ने जिठानी की टिप्पणी सुन ली थी, पर क्या कहती? चुपचाप सामान उठाये ऊपर चली गई। फिर चार दिन किधर बीत गये, उसे होश नहीं है, क्योंकि जिठानी या अन्य सभी महिलायें पहले से आ गई थीं और काम करा रही थीं। वही सबसे पीछे आई थी, तो उसे उन सबके एहसानों का बोझ उतारना था। सास को भी खुश करना था, कि देर से आने पर भी वह मुनिया के ब्याह में अलग-थलग नहीं है। लड़की की साड़ियों की लिस्ट, बर्तनों की लिस्ट आये हुए न्योतों की लिस्ट बनाना उसी का काम था। लड़की का शृंगार उसी के जिम्मे पड़ा, मगर घर की चौकीदारी भी सास ने उसे ही सौंप दी थी। फलस्वरूप हलवाई की शक्कर की मांग पूरी करते, लोगों को नाश्ता लगवाते, उसे आधी रात बीत जाती थी। राम-राम करके सास को वह थोड़ा खुश कर पाई थी। २८ की दोपहर को जैसे ही मुनिया विदा हुई, रात भर की जगी सत्या को ध्यान आया, "अरे, हमें भी तो आज ही जाना है, वरना कल दफ्तर कैसे पहुंचूंगी? हरीश तो थके थे, बारात विदा होते ही लम्बे लेट गये? पर सत्या जल्दी-जल्दी अपना बिखरा सामान ढूंढ-ढूंढ कर इकट्ठा करने लगी। सास ने अन्दर से पुकारा, "मंझली, लो भई, मिसरानी को तो बुखार आ गया। अब रात को रसोई तुम तीनों सम्हालना।" "प्रभा," सत्या ने सकुचाये स्वर में कहा, "आपको शायद ध्यान नहीं रहा। हमारी छुट्टी भी बस अट्ठाइस तक थी। हमें भी आज ही जाना है।"

"हे राम!" मानो आकाश से गिर पड़ी, "हरीश के जाने की बात थी, या तेरी भी...।"

"नहीं, प्रभा मुझे भी कल आफिस करना है।" सास का मन कड़वा हो उठा। उन्हें लगा बहू ने जान-बूझ कर छुट्टी नहीं ली। "जाओ बाबा! नौकरी वालों को कौन रोक सकता है? पर ननद के ब्याह में आई थीं, तो क्या दो दिन छुट्टी नहीं ले सकती थीं?"

थकी-मांदी सत्या का मन नहीं हुआ, कि मार्च महीने की कठिनाई की गाथा सास को सुनाये। वह चुप खड़ी रही। "अरे, तो जब जाना ही है, तो बांधो सामान। मुझसे तो उठा नहीं जाता खुद ही मिठाई और खाना भी रख लेना।" सत्या फिर सामान बांधने में जुट गई। कहीं तीसरे प्रहर उसने छुट्टी पाई, तो कमर सीधी करने को ऊपर वाले कमरे में बिस्तरों के ढेर में घुस कर लेट गई। ट्रेन जाने में अभी दो घन्टे की देर थी। थोड़ी देर में उसी कमरे में जिठानी और नाते की दो तीन ननदें आ गई। वह नीचे कालीन पर बैठ कर पर चर्चा की जुगाली करने लगीं। सत्या ने सुना, प्रमिला कह रही थी, "बड़ी भाभी, मंझली भाभी ने मुनिया को बुंदे बड़े सुन्दर दिये।"

"अरे तो कौन बड़ी बात करी?" कमला ने कहा, "दोनों कमाते हैं, बड़ी भाभी ने भी तो अंगूठी दी, लड़के को।" जिठानी ने शिकायत की, "हमारा दिया किसे दिखता है? सारे ब्याह का काम हमने किया। चार दिन आकर मझली ने कागज पेंसिल सम्हाल ली, तो उनकी वाह-वाह होने लगी।" "हां भाभी।" प्रमिला ने हां-में-हां मिलाई, "पर चालाकी देखी, बारात बिदा हुई नहीं, कि मेम साहब आज जा रही हैं।"

"बहाना कितना बढ़िया है, छुट्टी नहीं।" कमला ने मुंह बिराया। "क्योंकि शादी के पीछे ही तो असली काम पडता है। दुनिया भर की धरा-उठाई करनी है इसके लिए हम रह गये।" जिठानी ने शिकायत में कहा। अम्मा तो कमाऊ बहू पर रीझी हैं। कह दिया मिठाई-पूड़ी भी खुद बांध लेना। क्यों नहीं?" इतने में नीचे से बुआ जी का स्वर आया, "बड़ी बहू, अरे कहां हो? नायन के लिए पत्तलें निकालो भाई।" बड़बड़ाते हुई वह उठ गई तो पीछे कमला, प्रमिला भी उतर गईं। बिस्तरों के ढेर में छुपी लेटी हुई सत्या ने अपना माथा थाम लिया। उसका सिर जोरों से दर्द कर रहा था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब झूठ का सहारा लेना पड़ा

'अनुभव' स्तम्भ के लिए दिए गये विषय 'जब झूठ का सहारा लेना पड़ा!' के लिए छह सौ से अधिक पाठिकाओं ने अपने अनुभव प्रसंग हमें भेजे। कुछ चुनिंदा अनुभव-प्रसंग यहां दिए जा रहे हैं। भाग लेने वाली सभी पाठिकाओं के हम आभारी हैं।

मेरा झूठ किसी के दाम्पत्य-जीवन की आधारशिला है

—सुषमा मुनीन्द्र

२४ फरवरी सन् १९८४ का वह दिन मुझे आज भी याद है, जब मेरे एक झूठ ने किसी की जिंदगी बना दी। मेरे पति के एक मित्र का एक लड़की से प्रेम चल रहा था, उनके इस प्रेम-प्रकरण को हम लोग जानते थे। उनका प्यार दैहिक स्तर तक पहुंच चुका था, ऐसे में उनका विवाह नहीं हो पायेगा यह अंदेशा तो हमें था ही नहीं। इसी बीच लड़की की शादी एक प्रशासनिक अधिकारी से तय हो गई और उच्च पद की शोभा बढ़ाते पति को पाने का लोभ संवरण वह न कर सकी। मित्र के सामने दलील पेश कर दी, "मेरे माता-पिता विजातीय विवाह को मान्यता नहीं दे रहे हैं। इसे मेरी विवशता समझ कर मुझे भूल जाना।"

मित्र नवीन (काल्पनिक नाम, अन्यथा अब तक छिपाये हुये झूठ का भांडा-फोड़ न हो जाये) के लिये यह गहरा आघात था। दोस्तों ने किसी तरह उनकी मानसिक स्थिति को सम्भाला। उनकी निराशा और उदासी देखकर माता-पिता ने उनके विवाह के लिये प्रयास शुरू कर दिये और मित्र महोदय ने भी परिस्थितियों के समक्ष आत्मसमर्पण कर दिया। कुछ समय पश्चात उनका विवाह तय हो गया।

नवीन के विवाह के एक दिन पूर्व मुझे मेरी अभिन्न सहेली के विवाह का भी कार्ड मिला, उसने मुझे विशेष आग्रह से बुलाया था। कार्ड में वर का नाम, शहर, वधू के घर का पता वही था जो नवीन के कार्ड में था। हमें अनुमान लगाते देर न लगी, कि नवीन और मेरी सहेली परिणय सूत्र में बंधने जा रहे हैं। मेरे पति ने प्रस्ताव रखा "मैं तो बारात में वहां पहुंच ही रहा हूं, तुम एक दिन पहले ही अपनी सहेली के घर चली जाओ। तुम उसकी चर्चा भी बहुत करती रही हो, नजदीक की ही तो बात है। मेरे साथ ही लौट आना।"

मैं उसके यहां चली गई। कहना न होगा, मेरी सहेली मेरी उपस्थिति से बेहद खुश हुई। और जब मैंने बताया मैं उसके भावी पति को जानती हूं, तब तो अधैर्य और उत्साह में भरकर एकांत पाते ही उसने मेरे सामने प्रश्नों की झड़ी लगा दी—कैसे हैं? स्वभाव कैसा है? गुस्सैल तो नहीं हैं? उनकी आदतें, शौक, रुचि के बारे में कुछ बताओ। अभी तक के जीवन की कुछ खास घटना हो तो उसे भी बताओ।" सहसा समझ में नहीं आया क्या बताऊं? असलियत तो किसी तरह बताना ठीक नहीं था। अब विवाह रद्द तो नहीं हो सकेगा, पर असलियत की भनक मिलने पर इनका गृहस्थ जीवन, आरम्भ के पूर्व ही विषाक्त अवश्य हो जायेगा। बस, तत्क्षण, अंतर्मन का आदेश मान, सही बात पर पर्दा डालकर मैंने नवीन की ऐसी साफ-सुथरी झलकी पेश की कि शरमाई-सकुचाई कुछ गर्व से भरी मेरी सहेली लाल अनार हो गई। मैंने उसे बताया, "तुम्हारे पति परमेश्वर आला दर्जे के सीधे-सच्चे-सर्मपित प्राणी साबित होंगे। न कोई ऐब, न कोई बुरी आदत। लड़कियों से बात करने में खास परहेज। बस यों समझो, तुम दोनों की खूबसूरत जोड़ी देख कर सब यही कहेंगे—दे आर मेड फार इच अदर।" मेरे एक झूठ से उस क्षण, मेरी सहेली के चेहरे में जो समर्पण, प्रेम, कर्तव्य बोध, निष्ठा के चिन्ह उभरे वे स्पष्ट कह रहे थे वह अपने पति को हर तरह का सुख देने का मन-ही-मन संकल्प ले रही है।

उसकी कोई बहन या भाभी न होने से, मुझे ही उसे जयमाल के लिये ले जाना पड़ा। दुल्हन के साथ मुझे देखना, मित्र महोदय के लिये एकदम अप्रत्याशित था। जिसके पास उन्होंने बड़े विश्वास के साथ अपने प्रेम-पत्र रखवाये हैं, वहीं मैं, उनकी पत्नी की अंतरंग सहेली निकलूंगी, इसकी उन्हें कल्पना तक न थी। भेद खुल जाने के भय से आतंकित वे ठिठके से खड़े थे, कि मेरे पति ने अपना आश्वासन भरा हाथ उनके कंधे पर रखकर कहा, माला पहनाओ न, खड़े क्यों हो?" तब कहीं जाकर वे सक्रिय हुये। मौका पाकर मेरे पति-देव मेरे पास आये और बोले, "सब कुछ गुप्त ही रखना, वह बहुत घबरा रहा है।" मैंने कहा, "बेफिक्र रहें, हमने उनकी ऐसी तारीफ की है कि वे खुद भी क्या कर पायेंगे?"

फिर हम सब साथ ही दुल्हन को लेकर विदा हुये। हंसी-खुशी का उन्मुक्त माहौल था। इतनी बड़ी बात हमने एक खूबसूरत झूठ के आवरण में लपेट दी थी।

आज उनके दो बेटे हैं। पूरी तरह सुखी हैं वे मित्र दम्पत्ति। नवीन अपनी पत्नी के प्रति समर्पित, तो पत्नी पूरी आस्था और निष्ठा से अपने पति की सेवा में लीन। जब कभी वह कह उठती है, "तुमने इनकी तारीफ झूठी नहीं की थी, यह तो तारीफ से भी बढ़कर हैं।" तब मैं परम संतोष से भरकर सोचने लगती हूं, यदि ऐसा झूठ बोलना पड़े, जिससे दूसरों का हित हो तो मैं हजार बार बोलने को तैयार हूं।

जब मैंने झूठ बोलने के लिए माफी मांगी

—शकीला यासीन

मुझे याद है दो वर्ष पहले का वह दिन जब मुझे झूठ का सहारा लेना पड़ा था। उस समय हम लोग सिरोही में थे। २३ दिसम्बर की शाम करीब पांच बजे टेलीफोन की घण्टी बज उठी। रसोई घर में मैं सब्जी बना रही थी। गैस धीमी करके फोन उठाया। सोचा था—किसी सहेली का होगा या फिर उनका जयपुर से ट्रंककॉल होगा। वे कल ही तो दिसम्बर की विन्टर वेकेशन्स में जयपुर गये थे। पर यह क्या! मेरे कान एक खौफनाक खबर सुनकर सकते में आ गये। उनके दोस्त का जयपुर से टेलीफोन था, कि मेरे ससुर जब साइकिल से घर लौट रहे थे, तो ट्रक से उनका एक्सीडेंट हो गया और अस्पताल पहुंचते-पहुंचते इस दुनिया से रुखसत हो गये थे।

चोंगा मेरे हाथ से छूटते-छूटते बचा और एकाएक विश्वास ही नहीं हुआ कि ऐसा भी हो सकता है। हम सबको फौरन जयपुर जाना था।

मेरी सास अस्वस्थता के कारण दो-तीन महीने से हमारे पास ही थीं। अब सबसे बड़ी समस्या थी, कि मैं उन्हें यह खबर कैसे बताऊं? हिम्मत से काम लेकर मैंने सास से साफ झूठ बोला, कि पिताजी का ट्रक का एक्सीडेंट हो गया है और कुछ चोट आई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। किसी तरह की आप चिंता न करें। हमें फौरन जयपुर चलना है।' माताजी और तीनों बच्चों को लेकर मैं पहली बस से जयपुर चल दी। रास्ते भर माताजी दुआयें मांगती रहीं और मन्नतें मनाती रहीं। बार-बार मुझसे पूछती रहीं, "बेटी, तेरे ससुर को ज्यादा चोट तो नहीं आई, वह अच्छे तो हो जायेंगे ना?" और मैं चुपचाप आंसू पीती हुई उन्हें ढाढ़स बंधाती रही। जैसे-तैसे रात भर का सफर पूरा हुआ। सुबह छह बजे जब हम जयपुर बस-स्टैंड पर पहुंचे। माता जी वहीं से अस्पताल जाने की जिद करने लगीं। पर जब उन्हें बताया गया कि पिताजी को घर ले आये हैं, तो उन्हें कुछ शक हुआ और वह रोने लगीं।

खैर, हम लोग टैक्सी से घर पहुंचे। घर पर बाहर से आये सभी रिश्तेदारों को देखकर तो उनका शक यकीन में बदल गया और जैसे ही वह कमरे में पहुंचीं, पिताजी को सफेद चादर ओढ़े लेटे देखकर सब कुछ समझ गई।

बाद में मुझे उन्होंने प्यार से लिपटा लिया और रोती हुई बोलीं, "बेटी, तूने बड़ी हिम्मत और समझदारी से काम लिया, वरना रात भर के सफर में मेरा न जाने क्या हाल होता!" और मैंने माताजी से झूठ बोलने के लिए माफी मांग ली।

मैं झूठ बोली ताकि रिश्तों में कड़ुवाहट न घुले

—प्रेमेन्द्र

गत सरदी में दुर्भाग्य से एक रात कांगड़ी से हमारी दोनों रजाइयां थोड़ी-थोड़ी जल गईं और हम दुर्घटना ग्रस्त होते-होते बचे। दूसरे दिन अचानक मेरे पापा हमारा कुशल-मंगल पूछने आए, तो रात की घटना उनके कानों तक भी जा पहुंची। पापा ने घर जाकर सारी बात मम्मी को बताई। मम्मी को भी काफी चिंता हुई, क्योंकि शहर में दंगा हो जाने से कर्फ्यू लगा हुआ था। खाने-पीने का सामान खरीदने के लिए ही कर्फ्यू में थोड़ी-सी ढील होती थी। सर्दी बहुत ज्यादा पड़ रही थी, जनवरी का मध्य था। अतः घर में पड़ी नई रजाई मम्मी नें पापा के हाथ भिजवा दी। यहां एक बात स्पष्ट कर दूं, कि मेरे पति मेरी मम्मी से किसी वजह से सख्त नाराज थे। यह भी सत्य है, कि उनके दिए हुए उपहार से भी उन्हें गुस्सा आना स्वाभाविक था। मम्मी व पति दोंनों अपनी-अपनी जगह पर सही थे। पर पति के गुस्से का शिकार मुझे होना पड़ा। जब रात को इन्हें रजाई की बाबत पता चला, तो मुझे खूब बुरा-भला कहा और रजाई वापस कर आने का हुक्म सुना दिया।

मैं काफी रात तक तनावग्रस्त रही कि यह तो जिद्दी हैं, रजाई वापस करवा कर ही रहेंगे। पर मम्मी-पापा के दिल पर क्या बीतेगी, जब मैं रजाई वापस करने जाऊंगी! खैर, मुझे एक उपाय सोच कर राहत मिली, कि क्यों न, थोड़ा-सा झूठ बोल दूं।

सुबह नाश्ता-पानी से निवृत हो कर मैं मायके पहुंची! मेरा मायका ससुराल एक ही शहर में है। मन के गुबार को दबा कर हंसते-हंसते इन शब्दों में मैंने रजाई वापस कर दी, "मम्मी, पता है, आपको, कि इन्होंने मुझे डांटा कि बात-बात पर मम्मी-पापा को परेशान करती है। सारी उम्र का उन्होंने तुम्हारा ठेका ले रखा है क्या? आइंदा, कभी भी मम्मी-पापा को ऐसे परेशान किया, फिर देखना।" मम्मी भी गर्व से फूली न समायीं कि दामाद कितना अच्छा है! उनकी निगाहों में मेरे पति के प्रति प्रेम भाव उमड़े। और इधर जब आकर मैंने अपनी सासुजी को सारी बात बतायी तो उन्होंने भी मेरी अक्लमंदी की दाद दी। इस तरह थोड़े से झूठ ने रिश्तों में कड़ुवाहट घुलने से बचा लिया।

उस झूठ से मुझे मेरी बहन मिल गयी

—तूलिका वर्मा

झूठ बोलना मुझे कभी पसंद नहीं रहा, पर मेरी जिंदगी में एक बार ऐसा भी हुआ, कि मेरे एक झूठ ने मुझे मेरे जीवन की वह अनमोल संपदा दे डाली, जो उस दिन सच बोलने पर शायद मुझसे हमेशा के लिए छिन जाती। मेरे बचपन का वह प्यारा-सा झूठ मेरे लिए सदा अविस्मरणीय है।

मैं अपने माता-पिता की प्रथम संतान थी। मेरे जन्म के साढ़े तीन वर्ष पश्चात मेरी छोटी बहन तृप्ति का जन्म हुआ। उसके जन्म के कुछ ही दिनों बाद मेरी मां को अपने प्रशिक्षण हेतु छपरा से बाहर जाना पड़ा। इसका असर तृप्ति पर भी पड़ा।

भरपूर लाड़-प्यार में पलने के बावजूद मैं शांत स्वभाव की लड़की थी। इसके विपरीत तृप्ति जिद्दी, नकचढ़ी और शरारती होती जा रही थी।

इसका एक कारण तो यह भी था, कि मां की अनुपस्थिति में उसका अनावश्यक लाड़ होता, उसके सब नखरे उठाये जाते, दूसरे मां के छपरा लौट आने के बाद उसे जैसे कल्पवृक्ष की छाया मिल गयी थी।

उसकी किसी शरारत की कोई सजा मां उसे न देतीं, उसे अपने छलकते प्यार से उसे सराबोर किये रहतीं।

फल यह हुआ कि कभी मेरी किताबें फटतीं, कभी खिलौने टूटते। मेरे मास्टरजी को गेंद या बैडमिंटन कार्क मारी जाती, मेरी सहेलियों के नाश्ते की प्लेटें उलट दी जातीं, पर मजाल कि कोई तृप्ति को झिड़की भी दे। थोड़ा बहुत वह पिताजी से ही डरती थी, पर ऐसे में जब मैं पिताजी से उसकी शिकायत भी करती, तो मेरे अति व्यस्त पिताजी 'मां से कहो' कहकर अपने काम में मशगूल हो जाते। पर तृप्ति की कृपा मुझ पर और बढ़ती जाती।

मां से तो उसकी शिकायत करनी ही बेकार थी। वह तो मुझे 'तुम बड़ी हो' और 'वह अभी बच्ची है कहकर' बहला देतीं।

फल यह हुआ कि हमारे बीच वैमनस्य बढ़ने लगा।

हम न साथ खेलते, न ही साथ पढ़ते, सदा वह मुझे परेशान करने के चक्कर में रहती और मैं उसे डांट खिलवाने के। ऐसे में ही एक दिन वह घटना हो गयी। मेरे पिताजी बाथरूप में स्नान कर रहे थे। उसी समय हमारे स्टूडियो के कोई व्यक्ति एक फिल्म लेकर घर पर ही आये। उन्हें फिल्म धुलने के लिए देनी थी। मैंने बाथरूम के बाहर से चिल्ला कर सब बातें पिताजी को बतायीं।

उन्होंने मुझे निर्देश दिया, कि मैं फिल्म लेकर ठीक से रख दूं। मैंने फिल्म ली और अपने टेबुल पर रख दी, फिर मैं कुछ करने में व्यस्त हो गयी। थोड़ी देर में जाने कहां से तृप्तिजी पधारीं।

'यह क्या है!' कहते हुए उसने फिल्म को उलट-पुलट कर देखा और पलक झपकते उसका रैपर खींचकर फिल्म खोल दी, तभी मैं वहां पहुंची।

'हे भगवान! अब क्या होगा।' मैं चिल्लायी। आज तो तुम्हारी खैर नहीं, आज जमकर पिटाई होगी।" मैंने तृप्ति को चेतावनी दी।

वह एक पल को सकपका गयी। 'शायद मैं झूठमूठ ही उसे इतना डरा रही हूं यह सोच वह फिर हंसते हुए कुछ जानना ही चाहती थी, कि पिताजी की दहाड़ती हुई आवाज गूंजी, "यह फिल्म किसने खोली?"

हम दोनों सन्नाटे में आ गये। टेबुल पर खुली हुई फिल्म रखी थी और दोनों किनारों पर मैं और तृप्ति खड़े थे। अब मैं उतने लोगों की तस्वीर कहां से लाऊं। पूरी फिल्म बरबाद हो गयी। फिल्म हाथ में लेकर पिताजी लगभग चीख पड़े, "बोलो, किसने किया है यह।"

तृप्ति का चेहरा भय से सफेद पड़ गया था। आने वाले खतरे का अंदेशा उसे हो गया था।

उसे इस स्थिति में देखकर पहले तो मुझे बड़ा मजा आया। ठीक हुआ। आज सब दिनों की शरारत का फल मिलेगा। पर अचानक ही ख्याल आया-अपने सामने पिटती अपनी छोटी प्यारी बहन का। उसकी आंखों से गिरते आंसुओं की कल्पना मात्र से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे दिल में न जाने क्या हुआ कि मैं अचानक बोल पड़ी, "जी, मैंने।"

तृप्ति ने बड़ी अजीब निगाहों से अपनी गोल-मटोल आंखों से मुझे देखा और फिर मैं कुछ न देख सकी। अपनी वह पिटाई भी मुझे आज तक नहीं भूली। पर उसके बाद जो हुआ वह अप्रत्याशित था।

न तृप्ति ने मुझसे कुछ कहा न मैंने उससे, पर उस दिन के बाद वह बदमिजाज लड़की न जाने कहां गुम हो गयी और बदले में मुझे मिल गयी मेरी प्यारी-सी बहन, जो आज मेरी सबसे अजीज है।

जब मेरा झूठ पकड़ा गया

—श्रीमती अर्चना प्रकाश

कोई भी इंसान अगर यह कहे कि वह हमेशा सच बोलता है, तो शायद इससे बड़ा झूठ और कुछ हो ही नहीं सकता। हम में से प्रत्येक को कभी-न-कभी झूठ का सहारा लेना पड़ता है।

यह सन् १९८६ की बात है। जून का महीना था। दो महीने पहले ही मेरी शादी हुई थी। हनीमून मना कर मैं अपनी ससुराल लौटी थी। कुछ दिनों बाद मम्मी-पापा की याद बहुत ज्यादा सताने लगी, क्योंकि शादी के बाद मैं उनसे नहीं मिल पायी थी। इसके अलावा नये परिवार में अपने आपको ठीक तरह से एडजस्ट भी नहीं कर पा रही थी, क्योंकि मैं बहुत ही ज्यादा चंचल प्रवृत्ति की थी। अपने आपको एकाएक बदलना मेरे लिए संभव नहीं था। अतएव मैंने अपने ससुरजी के समक्ष मायके जाने की इच्छा प्रकट की, लेकिन मेरे ससुरालवाले मुझसे इतना स्नेह करते थे, कि मुझे जाने देना नहीं चाहते थे। मेरे लिए अपने आपको समझाना बहुत ही मुश्किल हो रहा था। अतः मैं सोचने लगी, कि ऐसा कौन-सा बहाना बनाऊं, जिससे मुझे जाने की इजाजत मिले।

अचानक मेरे दिमाग के कीड़ों ने रेंगना शुरू किया और बैठे-बैठे सिर्फ पांच मिनट में मैंने अपना सारा प्लान बना लिया। उसी वक्त मैंने अपनी मम्मी को खत लिखा, कि आप मेरे ससुर के पास एक पत्र लिखें कि पापा की तबियत बहुत खराब है। बिटिया को भेज दें। इतना लिखकर उस पत्र को पतिदेव से मैंने पोस्ट करवा दिया।

करीब एक सप्ताह के बाद भैया मुझे लेने आये तथा उन्हीं शब्दों को दोहराया, जो मैंने मम्मी को लिखा था। ऐसी स्थिति में मेरे ससुरालवालों के समक्ष जाने देने के अलावा और कोई रास्ता ही न था। मेरा मायके जाना निश्चित हो गया। मेरी खुशी का कोई ठिकाना नहीं रहा।

जब मैं तैयारी करने लगी, तो अचानक पति महोदय भी मेरे साथ चलने को तैयार हो गये। मैंने उनसे बहुत कहा कि आपका जाना आवश्यक नहीं है। मैं तो जा ही रही हूं, लेकिन उनका कहना था, जब पापा बीमार हैं, तो ऐसी स्थिति में मेरा जाना जरूरी है। खैर, किसी तरह ईश्वर का नाम लेते-लेते पांच घण्टे की उबाऊ यात्रा के पश्चात जब पति तथा भैया के साथ मायके पहुंची, तो मेरे चेहरे की रौनक ही कुछ और थी। पापा ईश्वर की कृपा से ठीक ही थे।

दो दिन तो बहुत अच्छी तरह से बीते। तीसरे दिन शाम को मैं पति के साथ घूमने निकली, तो अचानक उन्होंने कहना शुरू किया, "तुमने जो कुछ भी किया है, वह बहुत ही गलत है। तुम पढ़ी-लिखी समझदार लड़की हो, तुम ऐसा करोगी, यह मैंने सपने में भी नहीं सोचा था।"

इन बातों को सुनकर पहले तो मेरी समझ में कुछ नहीं आया। मैंने कहा, "आप क्या कहना चाहते हैं? मैंने तो ऐसा कुछ भी नहीं किया है, जिससे आपको तकलीफ हो।" इन बातों का जो जवाब उन्होंने दिया उसे सुनकर मेरे पैरों तले की जमीन खिसक गयी। उन्हीं के शब्दों में, "मैं तुम्हारे उस पत्र को पोस्ट करने से पहले ही पढ़ चुका था, जिसमें तुमने मम्मी को लिखा था कि वे तुम्हें यहां बुला लें। अगर मेरे यहां तुम्हें कोई तकलीफ थी तो घरवालों से कहना चाहिए था, क्योंकि वही तुम्हारा घर है। तुम उस घर की बड़ी बहू हो, ऐसी बेवकूफी तुम करोगी, तो मां-बाबूजी का क्या हाल होगा? अब तो उन्हें संभालने का काम तुम्हारा ही है न। मैं सिर्फ इसी वजह से तुम्हारे साथ यहां आया हूं, ताकि तुम मेरी भावनाओं को समझ सको। अपने दायित्व को समझ सको। कल मैं वापस घर जा रहा हूं। अगर तुम चलना चाहो तो चल सकती हो, वर्ना तुम्हारी मर्जी, जब जी चाहे आ जाना।"

अपने इंजीनियर पति से उस लंबे-चौड़े भाषण को सुनकर मुझे ऐसा लगा कि चुल्लू भर पानी में डूब मरूं। पश्चाताप के आंसू आंखों से निकल आये। अपने स्नेहिल पति के सामने सिर उठाने की हिम्मत भी मुझमें नहीं थी। आधे रास्ते से ही मैं घर लौट आयी तथा मम्मी को सब कुछ बता दिया। वास्तविकता जानकर वह बहुत नाराज हुईं क्योंकि मेरी वजह से दामाद के सामने उनकी नजरें नीची हो गयी थीं।

दूसरे ही दिन मुझे वापस घर लौटने का आदेश दे दिया गया। बेमन से पति के साथ मैं अपने ससुराल लौट आयी। सुरालवाले मुझे जल्दी लौटा देखकर बहुत प्रसन्न हुए। ऐसे खुशहाल घर को छोड़कर अपनी खुशी कहीं और तलाशने की जो गलती मैंने की थी, उसे याद कर मन ग्लानि से भर उठा। उस दिन मैंने कसम खायी कि कहीं आने जाने के मामले में इस तरह के झूठ का सहारा अब नहीं लेना है।

वह झूठ बहुत मंहगा पड़ा

—वसुमती प्रधान

बात उस समय की है, जब मैं निर्मला स्कूल माउन्ट आबू की चतुर्थ वर्ग की छात्रा थी। क्राफ्ट में सह शिक्षा होने के कारण छात्रों को दोसूती का कढ़ा हुआ थैला तथा छात्राओं को मेजपोश बनाना अनिवार्य था। पूजा की छुट्टियों से पूर्व शिक्षिका ने कक्षा में आते ही सख्त हिदायत दी कि सभी छात्र-छात्राएं छुट्टियां समाप्त होते ही अपने कढ़े थैले तथा मेजपोश मुझे दिखायें।

प्रारंभ में मेजपोश पर बहुत चाव से कुछ फूल-पत्तियों को बनाया, लेकिन धीरे-धीरे उसे पूरा करने में अरुचि होने लगी, क्योंकि मेरी रुचि खेलकूद तथा शरारत में थी। छुट्टियां बीत गईं, तो होश आया कि मेजपोश भी बनाना है। जिस दिन स्कूल खुला उसी दिन उन्हीं शिक्षिका का पीरियड भी था, जो हमारी सिलाई-बुनाई क्राफ्ट की शिक्षिका थीं। वे बहुत ही अनुशासन प्रिय तथा कठोर स्वभाव की थीं, अतः आदेश का उल्लंघन होने पर सजा देने में चूकती भी नहीं थीं। घर में स्कूल न जाने के बहुतेरे बहाने बनाने के बावजूद स्कूल आना पड़ा। सारे समय मन को तसल्ली देती रही, 'यदि शिक्षिका मेजपोश के बारे में पूछेंगीं तो जवाब दूंगी, 'सिस्टर, मेजपोश तो तैयार हो गया है, लेकिन मैं स्कूल लाना भूल गई। जब दूसरे सप्ताह उनका पीरियड आयेगा, तब तक मेजपोश तैयार कर शिक्षिका को दिखा दूंगी।'

पर शिक्षिका ने कक्षा में प्रवेश करते ही कहा, 'जिसने अपने थैले या मेजपोश तैयार नहीं किये हैं, वे खड़े हो जायें।' कक्षा में एक-दो छात्र-छात्राओं के अतिरिक्त सभी खड़े थे। अब तो शिक्षिका प्रत्येक से कारण पूछतीं, फिर बेंत से हथेलियों में पीटतीं और बेंच पर खड़े होने का आदेश देतीं। एक छात्र ने बड़ी शान से अपना कढ़ा हुआ थैला शिक्षिका के सम्मुख रखा और पीछे मुड़कर मेरी तरफ व्यंग्य से मुस्कराकर कहा, "आज तो मॉनीटर की बच्ची भी मार खायेगी।" और उसने जीभ निकालकर मुझे चिढ़ा दिया। वह छात्र मुझसे चिढ़ता था क्योंकि शिक्षिका की अनुपस्थिति में मॉनीटर होने के कारण जब भी मौका मिलता था, मैं उसे डांटती थी।

(शेष पृष्ठ ७२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तीजनबाई : एक महान कला साधिका

लोक कलाकार तीजनबाई आज देश-विदेश में अपने कार्यक्रम देती हैं। पर कला-साधना के लिये और लोकप्रियता की ऊंचाइयों तक पहुंचने के लिये उन्हें जो कुछ झेलना पड़ा है, वह सचमुच हैरतअंगेज है।

मध्य प्रदेश के दुर्ग जिले में पाटन कस्बे से सटा एक गांव है अटारी। इसी गांव में रहते थे छुनुकलाल पारधी। पैंतीस बरस पहले उन्हीं के घर में तीज के दिन तीजन ने जन्म लिया था। बहेलिया या शिकारी जाति के छुनुकलाल बेहद गरीब थे। सांप, हिरण और चिड़ियों को पकड़ना, उनकी खाल निकालकर बेचना, या फिर झाड़ू-चटाई वगैरह बनाकर बेचना, यही इस परिवार का पुश्तैनी धंधा था। पारधी मूलतः खानाबदोश किस्म की जाति थी। लेकिन पिछले पच्चीस-तीस बरसों में सामाजिक परिवर्तन की लहर के साथ इस जाति के लोगों ने भी एक जगह टिककर रहने की आदत डाल ली है। पर गरीबी के अभिशाप से यह जाति अब तक मुक्त नहीं हो पायी है। शिक्षित लोग तो अब तक भी इस जाति में कम ही होंगे।

आजादी के बाद भिलाई का इस्पात कारखाना बना, तो दुर्ग और उसके आसपास के अनेक गांवों के लोग भिलाई की ओर लपक उठे। ऐसे लोगों में तीजन के पिता भी थे। तीजन तब चार बरस की रही होंगी, जब उसका परिवार अटारी गांव छोड़कर भिलाई इस्पात कारखाने के पास स्थित गनियारी पंचपेड़ी गांव चला आया। गांव के अंतिम छोर पर इस परिवार ने रहने के लिए एक छोटा-सा झोपड़ा तान लिया। यहां आने पर इस परिवार की आमदनी में थोड़ा इजाफा तो हुआ, लेकिन अभाव की पुरानी जिन्दगी से मुक्ति नहीं मिली।

तीजन को पढ़ाता-लिखाता कौन? वह तो अपने मां-बाप के कामों में हाथ बंटाया करती थी। बचपन के उन दिनों में ही गीत-संगीत के प्रति उसका रुझान बना था। गांवों में प्रचलित लोकगीत उसे भाते थे। उन्हीं दिनों उसने फिल्म नागिन का गाना 'मन डोले मेरा, तन डोले, मेरे दिल का गया करार रे' सुना, जो उसके मन में समा गया। फिर तो फिल्मी गीतों का उसे चस्का लग गया। 'गंगा-जमुना', 'मधुमती,' 'बैजू बावरा' आदि न जाने कितनी ही फिल्मों के गीत उसके मन में उतर गये और किसी दूसरे रूप में ढलकर, नया जन्म लेकर बाहर आने को मचलने लगे। तीजन बड़ी संकोची थी। किसी के सामने उसके बोल नहीं फूटते थे। कोई इसरार करे, तो भी शर्म से मुंह नहीं खुलता था। उस वक्त उसे क्या मालूम था कि एक दिन ऐसा आएगा, जब बीस-बीस हजार लोगों के बीच देश-विदेश में गाना होगा। बचपन के उन दिनों में जब गाने का मन होता, तो वह दूर जंगल में निकल जाया करती और झाड़ियों की ओट में बैठकर इस तरह गाने लगती, मानो कोई कोयल कूक रही हो। तीजन के बोल लोगों के कानों में मिसरी घोल देते थे और लोग वाह-वाह किये बगैर नहीं रह पाते थे।

गनियारी गांव में तीजन ने बड़ी मुश्किलों के दिन देखे थे। यहां उसका परिवार झाड़ू और चटाई बनाकर बेचा करता था। अभी वह जवान भी नहीं हुई कि घरवाले उसके विवाह की तैयारियों में जुट गये। महज १३-१४ बरस की उमर में एक सजातीय युवक से उसकी शादी कर दी गयी। लेकिन यह शादी तीजन को रास नहीं आयी। वह ससुराल में कुछ दिन रहने के बाद वापस अपने माता-पिता के पास चली आयी।

कुछ समय बाद ही उसका सम्पर्क गांव के एक ऊंची जाति के युवक तुकाराम से हो गया। दोनों एक-दूसरे को भा गये और साथ हो लिये। तुकाराम का समाज तीजन को अपने में शामिल करने के लिए तैयार नहीं हुआ, तो वे दोनों शिकरी पारा में एक अलग झोपड़ा बनाकर रहने लगे। शुरू के दिन बहुत हंसी-खुशी के थे। पहला बच्चा दो बरस का हो गया और दूसरा गर्भ में आया। तब तीजन के गीत-भजन गाने की दमित इच्छा उभरने लगी। तीजन के एक नाना बृजलाल पारधी अच्छे गायक और तम्बूरा-खंजरी के वादक थे। तीजन उन्हीं से गाने-बजाने की प्रेरणा लेने लगी।

इधर तम्बूरा तीजन की जिन्दगी बन गया और उधर उसके पारिवारिक जीवन में आहिस्ता-आहिस्ता कलह का जहर घुलने लगा। तम्बूरे की जो तान तीजन के लिए साधना थी, वही उसके पति तुकाराम के लिए नफरत का कारण बनी। कितनी अजीब बात थी कि तुकाराम तीजन के सुरों के जिस मिठास पर रीझा था, वही मिठास जहर बन गयी। पति की नाराजगी के बावजूद तीजन की साधना में कोई फर्क नहीं पड़ा। जया शिकारी उसके साथ खंजरी बजाया करता था, रामकुवर बाई संगत करती थी।

फागुन में समाज में गाना-बजाना हुआ। तीजन ने बढ़चढ़कर हिस्सा लिया। उस दिन घर आने पर तुकाराम ने उसे खूब पीटा। लेकिन तीजन के सिर से गाने-बजाने का भूत नहीं उतरा।

गाने-बजाने की साधना के साथ पेट की आग बुझाने का काम भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जरूरी था। इसके लिए दूर-दूर के गांवों में जाना पड़ता था। ऐसे ही एक बार चंदखुरी जाना हुआ। वहां तीजन के परिवारवालों ने अस्थायी डेरा डाल दिया। रात में तीजन गाया-बजाया करती और दिन भर मेहनत-मशक्कत करती। एक दिन गांव के भूषणलाल देशमुख नामक धनी किसान ने तीजन का गाना क्या सुना, बस मुग्ध होकर रह गये। खुश होकर उन्होंने तीजन को दस रुपये बतौर इनाम दिया और गीत गाने के लिए गांव आने का न्यौता भी दे आये। भूषणलालजी के बुलावे पर तीजन ने गांव में गाना क्या गाया, आसपास के इलाके में हल्ला हो गया कि एक शिकारी लड़की बहुत अच्छा गाती है।

चंदखुरी में ही उमेदसिंह देशमुख नामक एक प्रसिद्ध लोक कलाकार रहा करते थे। दाऊ भूषणलाल ने उमेदसिंहजी से आग्रह किया कि जब तक तीजन यहां रहे, वे उसका साथ दें। उमेदसिंह इसके लिए तैयार नहीं हुए। दरअसल वे डर रहे थे, क्योंकि उनके मन में एक ही धारणा थी कि शिकारी लड़कियां टोना जानती हैं। कहीं टोना कर दिया तो बस धरे रह जाएंगे।

उमेदसिंह बहुत समय तक दूर-दूर रहे, लेकिन बाद में उनका डर दूर हुआ और वे तीजन का साथ देने लगे। उमेदसिंह को तीजन का साथ देते हुए लगा कि यदि वह महाभारत की कथा सीख ले और छत्तीसगढ़ के लोकगीतों की तरह गाने लगे, तो बस मजा आ जाएगा। एक बार यह विचार आते ही उमेदसिंह तीजनबाई को सबलसिंह चौहान लिखित महाभारत कंठस्थ कराने लगे। दोहा-चौपाई को नये रूप में भावाभिनय के साथ पेश करने की सूझ भी उन्हीं की थी। तीजन में क्षमता तो थी ही, उमेदसिंह ने उस क्षमता को नये रूप में तराशा। एक महीने में ही तीजन ने बड़ी लगन से वह सब सीख लिया, जो उमेदसिंह सिखाना चाहते थे। धीरे-धीरे उमेदसिंह तीजन के 'कक्का' बन गये।

चंदखुरी से तीजन गनियारी लौटी, तो तुकाराम एक बार फिर उसके सामने व्यवधान बनकर आ खड़ा हुआ। तुकाराम की एक ही रट थी, "गाना-बजाना बंद करो।" लेकिन तीजन इस राह पर इतना आगे बढ़ गयी थी कि लौटना मुश्किल था। उसने तुकाराम से कहा, "तुम मुझे जितना मारना चाहो, मारा करो। लेकिन उसी वक्त जब मैं घर पर रहूं। अगर मुझे तुमने बाहर मारा, तो समझो अनर्थ हो जाएगा।"

तुकाराम ने तीजन की बात अनसुनी कर दी। फिर एक रात गनियारी में गांववालों के बीच तीजन कार्यक्रम दे रही थी, तब तुकाराम मंच पर चढ़ आया। तीजन उस वक्त भीम का प्रसंग सुना रही थी कि तुकाराम ने उसे मारना चालू कर दिया। मंच पर इतनी बड़ी बेइज्जती तीजन को बर्दाश्त नहीं हुई। लेकिन वह मन मारकर रह गयी, क्योंकि अब तक उसके तीन बच्चे हो गये थे। अपने लिए नहीं, तो उनके लिए सम्बन्धों को घसीटना था।

तीजनबाई जैसे ही सार्वजनिकरूप से कार्यक्रम देने मंचों पर उतरी, उसके विरोध का दायरा फैलता चला गया। पहले तो तुकाराम ही उसके खिलाफ था, अब पूरा शिकारी समाज उसके पीछे पड़ गया। समाज का कहना था, "हमारी औरतें नाचे-गायें, यह नहीं होगा।" पर तीजन अपनी जिद पर अडिग थी। परिणाम यह रहा कि पंचायतें बैठीं, समाज ने उसे प्रताड़ित किया, उससे बातचीत बंद कर दी गयी। परिवार के लोग उससे कट गये।

एक महाभारत वह सुनाती थी और एक महाभारत उसे स्वयं भोगना पड़ता था। अकसर महाभारत सुनाकर लौटने के बाद वह गालियां खाती थी और पिटती थी। लोग उस पर ताने कसते थे। बहू-बेटियों को उसके पास जाने नहीं दिया जाता था। पर तीजन भी कम जिद्दी नहीं थी। उसने ठान लिया था कि वह झुकेगी नहीं।

एक दिन तीजन मंच पर कार्यक्रम दे रही थी, तभी तुकाराम फिर उससे जूझ गया। इस बार तीजन से रहा नहीं गया। तम्बूरे को तीजन ने भीम की गदा की तरह तुकाराम के सिर पर दे मारा और उसी दिन उनका पति-पत्नी का रिश्ता टूट गया। अपने तीनों बच्चों को लेकर तीजन अलग हो गयी। इस बंधन के टूटने के बाद उसका रूप निखरता चला गया। उमेदसिंह हर कदम पर उसके साथ बने रहे।

तीजन गांवों में धीरे-धीरे छाने लगी। वह तीन, पांच, सात, नौ, पन्द्रह और अठारह दिनों तक लगातार कार्यक्रम दिया करती थी। तीजन की पंडवानी शैली का अपना

तीजनबाई क्रोधित भीम का भावाभिनय करती हुयी

एक अलग अंदाज था। कभी वह अर्जुन बनती, कभी द्रौपदी, कभी युद्ध के आतुर भीम और कभी कुंती। सुननेवाला तीजन को उसी रूप में देखता, जिस रूप में वह चाहती। दरअसल 'पंडवानी' महाभारत का छत्तीसगढ़ी लोकरूप है। छत्तीसगढ़ में 'पंडवानी' गायन की दो पद्धतियां हैं, एक कापालिक और दूसरी वेदमति। तीजन कापालिक शाखा की शीर्षस्थ गायिका है। कापालिक पद्धति में गायन के साथ अभिनय का भी अलग रंग होता है। गायक इस पद्धति से गाते हुए हाथों, चेहरे और आंखों से अभिनय प्रस्तुत करता है। तीजन ने इस शैली को विशेष प्रतिष्ठा और व्यापकता दिलायी है।

तीजन के विकास मे भिलाई इस्पात कारखाने का भी योगदान रहा है। कारखाने के सांस्कृतिक पक्ष से जुड़े डा० विमल कुमार पाठक ने तीजन को पहली बार 'भिलाई मडई' में पेश करके उसे शहरी दर्शकों में भी जनप्रिय बना दिया। बाद में तीजन छत्तीसगढ़ लोककला महोत्सव से जुड़ गयी, तो उसकी प्रतिभा और भी विकसित हुई। अक्टूबर' ८५ में तीजन भिलाई इस्पात संयंत्र के सामुदायिक विकास विभाग में कलाकार के रूप में नियुक्त हो गयी।

भारत सरकार के सांस्कृतिक संबंध परिषद, संगीत नाटक अकादमी तथा मध्य प्रदेश की लोक कला परिषद ने तीजनबाई की प्रतिभा को न सिर्फ सराहा, बल्कि भारत के दिल्ली, कलकत्ता, मद्रास जैसे महानगरों में कला-प्रदर्शन का अवसर भी दिया। दिल्ली में एक कार्यक्रम के बाद स्व० इंदिरा गांधी ने उसकी पीठ थपथपाकर कहा था, "पढ़ी-लिखी नहीं हो, लेकिन इतना अच्छा बोल लेती हो।"

जून' ८५ में वह मध्य प्रदेश आदिवासी लोककला परिषद की सदस्या बनी और उसी वक्त उसके पास मध्य प्रदेश सरकार के सांस्कृतिक सचिव अशोक बाजपेयी की चिट्ठी आयी: "पेरिस में ६ जून को भारत महोत्सव का उद्घाटन फ्रांस के राष्ट्रपति और भारत के प्रधानमंत्री मिलकर करेंगे। फ्रांस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सरकार ने आपको अपने दल के साथ इस अवसर पर पेरिस आमंत्रित किया है। फ्रेंच सरकार यह भी चाहती है कि पेरिस में उद्घाटन के बाद एक महीने तक आप अपना प्रदर्शन करें।"

तीजन अशोक बाजपेयी का पत्र पाकर कितनी खुश हुई, कहा नहीं जा सकता। पेंरिस जाने से पहले मुख्यमंत्री अर्जुनसिंह ने यह जानकर कि वह हवाई जहाज में बैठने से डरती है, अपने मातहतों से कहा था, "इन्हें भोपाल से बंगलौर तक हवाई जहाज में यात्रा कराओ, ताकि इनका डर दूर हो।" फिर वे तीजन से बोले, "आपको फ्रांस जाकर अपने देश का नाम ऊंचा करना है। हवाई जहाज से सफर करने में डरने की जरूरत नहीं है।"

तीजन भारत महोत्सव में हिस्सा लेने अपने सहयोगी कलाकार मेदसिंह देशमुख, हारमोनियम वादक गोकुलराम देवदास, तबला वादक अंघनूराम निर्मलकर के साथ फ्रांस गयी। वहां उसने अपनी कला का ऐसा जादू बिखेरा कि लोग वाह-वाह कर उठे। फ्रांस में तीजन को बड़ा दुलार मिला। इस पहली विदेश यात्रा के बाद तीजन की विदेश यात्राओं का सिलसिला चल पड़ा। नवम्बर '८६ में उसने 'अपना महोत्सव' में हिस्सा लिया। जून '८७ में वह स्विट्जरलैंड तथा इंग्लैंड गयी और वहां के कार्यक्रमों में आकर्षण का प्रमुख केंद्र बनी।

एक निपट निरक्षर देहातिन की ये यात्राएं क्या उसकी साधना की उपलब्धियों के परिचायक नहीं हैं? २६ जनवरी, १९८८ को देश का राष्ट्रीय सम्मान 'पद्मश्री' लेते हुए वहें अभिभूत थी। उसका सम्मान वास्तव में एक अथक साधना का सम्मान था। पर इतना बड़ा सम्मान पाकर भी तीजन को घमंड छू तक नहीं गया। अब भी उसमें वही गांव का भोलापन है, गांव की मिट्टी की महक है, जो सबको भाती है।

—सोमदत्त शास्त्री

—छाया: एस० अहमद

जो स्वयं पर बीती वह सब पर क्यों बीते?

बदलते समय के साथ लोगों का नजरिया भी बदल रहा है, परन्तु किस हद तक? आज सब नारी उत्थान स्वतंत्रता उसकी आत्म निर्भरता या अधिकारों को लेकर संपूर्ण विश्व में आवाजें उठ रही हैं, वहीं आज कुछ नारियां ऐसी भी हैं, जो स्वयं नारी होकर नारी-उत्थान के विरुद्ध अपने विचार रखती हैं। जो पीड़ा वे स्वयं सह चुकी हैं, उसी पीड़ा को वे दूसरी नारियों को देना चाहती हैं। यह बात केवल अशिक्षित नारियों के विषय में नहीं, अपितु अपने को आधुनिक और शिक्षित मानने वाली स्त्रियों के विषय में है, जिनकी मानसिकता अभी तक नहीं बदली।

जब राज छोटी थी, अपने परिवार में अनेक बंधनों में बंध कर रही। दादी-नानी के जमाने में लड़की होना ही अभिशाप माना जाता था, ऐसे माहौल में राज को अपनी उच्च-शिक्षा के लिए, सहेली के घर जाने के लिए, नौकरी करने के लिए, हर कदम बड़े-बूढ़ों से टकराव का सामना करना पड़ा। परिवार के बड़े लोग यहां तक कि उसके माता-पिता तक यह कहते थे, कि लड़की को आजादी देना, अधिक पढ़ाना, उसका नौकरी करना उचित नहीं इससे समाज में बदनामी होती है, परन्तु राज ने हार नहीं मानी। वह दृढ़ता से अपने हक के लिए लड़ती रही और उसने उच्च शिक्षा प्राप्त की, नौकरी भी की और समाज में अपने मित्र बन्धुओं के यहां आना-जाना बनाए रखा। पर समय के साथ आज उसका स्वयं का व्यवहार देखकर आप आश्चर्यचकित रह जायेंगे। वही राज आज अपनी भतीजी की उच्च शिक्षा, उसके सहेलियों के साथ घूमने, उसके साइकिल, स्कूटर चलाने पर एतराज करती है। घर में मां के साथ बैठकर उसकी आलोचना करती है और

छाया: ओ०एन० दत्ता

लड़की होना कोई गुनाह तो नहीं। फिर क्यों भाई और बहन में भेद किया जाता है? ऐसा कब तक होता रहेगा? नारी, नारी के मन की पीड़ा को कब तक नहीं समझेगी? आखिर कब हमारे समाज में नारी का भविष्य उज्ज्वल होकर सुखद सुनहरे भविष्य की किरणों का प्रकाश पा सकेगा?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहती है, "भैया, भाभी को देखो, कितनी आजादी दे रखी है अपनी लाडली को। एक समय था जब आपने मुझे इतने बंधनों में रखा था। आज उसी घर में लड़की-लड़कों की तरह ऐश कर रही है—अकेली कालिज बन-संवर कर जाती है, साइंस भी ले ली, डाक्टर बन गई, तो घर-गृहस्थी क्या खाक संभालेगी? देखना, एक दिन न जाने क्या-क्या करेगी और तुम सब देखते रह जाओगे।"

एक ओर बूढ़ी दादी ने जहां बदलते समय के साथ समझौता करके सब कुछ स्वीकार करना सीख लिया, दूसरी ओर राज अपने साथ बीते हुए अतीत को भतीजी पर दोहराना चाहती है। इस वार्तालाप का नतीजा यह हुआ, कि पास के कमरे में सुनीला अपनी बुआ के विचार सुनकर बहुत रोई। उसने कहा, 'मैंने क्या अपराध किया है जो बुआ मुझ पर इतने बंधन लगाना चाहती हैं?' राज की बातों का मां पर असर हुआ या नहीं, पर सुनीला के मन में अपनी बुआ के प्रति घृणा और उनका सम्मान न करने की भावना अवश्य आ गई।

शालिनी की जब शादी हुई, तो वह बहुत कम उम्र की थी। पुराने विचारों वाला रूढ़िवादी ससुराल का परिवार और बेरोजगार पति। कच्ची उम्र की शालिनी को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ा और अंत में ससुरालवालों ने उसे मायके लौट जाने पर मजबूर कर दिया। कई वर्ष मायके में बिताने के बाद जैसे-तैसे समझौता हुआ और शालिनी पति के पास लौट आई। वर्षों के अंतराल के बाद जब वही शालिनी बेटी की मां बनी तो आज वह अपनी १४ वर्षीया बेटी की शादी तुरन्त कर देने के लिए यहां वहां लड़के देखती फिर रही है। अब वह कहती है, "लड़की बड़ी हो जाती है तो अच्छा लड़का मिलना मुश्किल हो जाता है।" आश्चर्य है जिस अंधे कुएं में वह स्वयं डूबी थी, उसी में वह आज अपनी बेटी को धकेल देना चाहती है।

प्रतिमा की शादी जिस घर में हुई, वहां पर्दा प्रथा थी। बहुओं को बाहर निकलने की मनाही थी, उन्हें सबके सामने घूंघट में रहना पड़ता था। यह सब देख कर प्रतिमा बहुत दुखी होती थी। जब भी वह मायके आती मां के पास बहुत रोती और कहती, मां, तुमने मुझे शादी करके जेल भेजा है, सात तालों में बंद हो गई हूं मैं।' वही प्रतिमा अपने भैया की शादी के बाद जब मायके आई तो भाभी को खुले मुंह बेपर्दा देख कर तिलमिला उठी। छत पर खुले मुंह केवल सिर ढके खड़ी भाभी को देखकर गुस्से में बोली, "भाभी, इस घर के कुछ कायदे हैं, जिन्हें तुम्हें मानना होगा। इस तरह छत पर घूमोगी, तो पास-पड़ोस के बड़े-बूढ़े क्या सोचेंगे!" ननद की बातें सुन कर नयी-नवेली भाभी का मन उदास हो गया। उसने छत पर जाना ही छोड़ दिया। प्रतिमा के व्यंग्य से भाभी का उसके प्रति व्यवहार सहज न हो सका, दोनों के मन की दूरियां बढ़ती गईं।

'तुम लड़की हो।' यह कहकर जब भी शोभना को किसी काम के लिए टोका जाता, तो वह विद्रोह किये बिना नहीं रहती। उसका कहना था, "लड़की होना कोई गुनाह तो नहीं। मैं अपना बराबर का अधिकार चाहती हूं। क्यों भैया और मेरे में भेद किया जाता है?"

पर समय के साथ सब कुछ कितना जल्दी बदल जाता है, यह आज शोभना के व्यवहार को देखकर जाना जा सकता है। वही शोभना अब दो बच्चों की मां बन गई है, दोनों बेटियां हैं। अब वह समाज में प्रतिष्ठा पाने और पति का वंश चलाने के लिए बेटा होना जरूरी मानती है। इतना ही नहीं, इस बार गर्भवती होने पर वह भ्रूण परीक्षण के लिए अस्पताल गई और यह जानकर कि आने वाली संतान लड़की है, गर्भ गिरवा कर आ गई। उससे जब मैंने पूछा कि तुमने ऐसा क्यों किया? लड़की को भी जीने का वही अधिकार देतीं, जो तुम लड़के को देना चाहती थीं,' तो उसका जवाब था, "पति की इच्छा! वे बेटा चाहते हैं और फिर ससुराल वाले भी तो ताने देते?" बहुत दुख हुआ उसके विचार सुनकर। यही समय था जब शोभना 'लड़की होना अभिशाप है।' इस आरोप का खण्डन कर सकती थी। बेटी को जीने का अधिकार सौंपकर उसे जन्म देती, उसकी हत्या करके उसे क्या मिला?

हमारे समाज में ऐसे हजारों उदाहरण मिल जायेंगे, जिसमें नारी ने नारी के अधिकार को छीना है, उसे तुच्छ बनाया है, उसे प्रगति करने से रोका है। आज भी जब शादी के बाद विदाई का समय आता है, मां बेटी के गले मिल कर यही कहती है, 'बेटी, हमारी लाज रखना। ससुराल वालों की हर बात सहन करने में ही तेरा जीवन सफल है। पति को परमेश्वर मानना।" आदि-आदि। वही बेटी जब कदम-कदम पर ससुराल में अत्याचार सहती है, दहेज के लिए सताई और जलाई जाती है पति द्वारा तिरस्कृत की जाती है, उफ! तक नहीं करती, क्योंकि वह अपने मन में यह जान चुकी होती है कि मायके में उसे कोई नहीं आपनायेगा, उसे तो जुल्म सह कर भी यहीं रहना है। यह सब सहने का अंत होता है मौत।

काश! विदा के समय मां अपनी बेटी से कहती, "बेटी, उचित-अनुचित सोचकर ही कोई फैसला करना। अत्याचार के विरुद्ध आवाज उठाना। सच्चाई के लिए कभी पीछे मत हटना। तेरी गलत बात में हम साथ नहीं देंगे, परन्तु जब तुझ पर अत्याचार और दुख का पहाड़ टूट पड़ेगा, तो हम तुम्हारा वह बोझ कंधे-से-कंधा मिलाकर उठायेंगे। काश! ऐसा होता तो आज समाज में इतनी स्त्रियां हत्या या आत्महत्या न करतीं, स्त्रियों की इतनी दुर्दशा नहीं होती। वे कुप्रथाओं के घेरे को तोड़कर रचनात्मक कार्य करके लड़के-लड़की के भेद को भूलकर समान अधिकार की मांग करने की क्षमता रखती। यह सब परिवर्तन तभी होगा, जब नारी-नारी की भलाई की बात सोचे। नारी-नारी की शत्रु न बने, नारी-नारी की पीड़ा को समझे। आज की बेटी कल मां बनकर, आज की बहू कल सास बनकर अपने विचारों में, व्यवहार में अपने दुःखी अतीत को न दोहराना चाहे। तभी हमारे समाज में नारी का भविष्य उज्ज्वल होकर सुखद सुनहरे भविष्य की किरणों का प्रकाश पा सकेगा।

—स्वर्ण 'शन्नो'

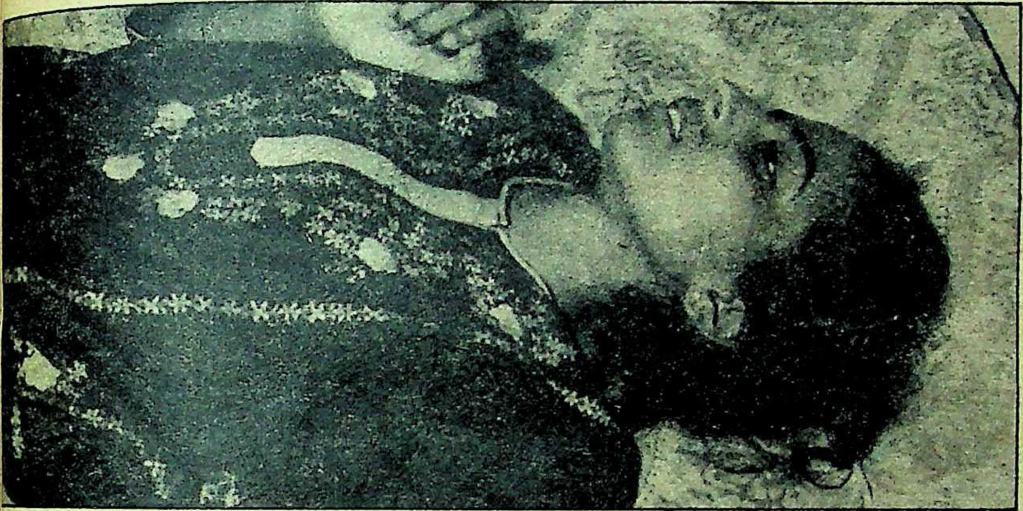
नोट: बदलते समय के साथ लोगों का नजरिया भी बदल रहा है। आप भी अपने जीवन में या सामाजिक जीवन में कुछ बदलाव चाहती होंगी। किस विषय में और कैसा बदलाव, अपने विचार हमें लिख भेजिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Dig... ndatio... otri

लड़की होने की त्रासदी

सुनीता



अनीता

हमारे समाज में लड़के-लड़की के बीच जो फर्क किया जाता है और लड़कियों को हीन समझा जाता है, वह कभी-कभी बड़ी दुःखद घटनाओं का कारण बन जाता है। एक परिवार की तीन बहनों ने एक साथ इसलिए आत्महत्या कर ली कि उन्हें लड़की होने की त्रासदी मंजूर नहीं थी।

अनामिका

गत नौ मार्च की बात है। सुरेन्द्र कुमार लटावा की पत्नी कृष्णा ने सेक्टर २१ स्थित दीप नर्सिंग होम में रात के ठीक १ बज कर ४६ मिनट पर एक कमजोर बच्चे को जन्म दिया।

सुरेन्द्र कुमार लटावा अब एक बेटे के पिता बन गये थे। लेबर रूम से ऐसी सूचना मिलने पर उनकी खुशी का ठिकाना न रहा। सुबह सात बजे वह घर पहुंचे, तो उनकी तीनों पुत्रियां घर के कार्यों में व्यस्त थीं। सबसे छोटी अनामिका का उस दिन कैमिस्ट्री का पेपर था। वह परीक्षा की तैयारी में लगी थी। लटावा ने घर पहुंचते ही सबसे बड़ी बेटी अनीता को आवाज दी। फिर उसे उसके नन्हे भैया के आ जाने की खबर सुनायी। अनीता ने पिता की खुशीभरी खबर की ओर ध्यान ही नहीं दिया। इसी तरह अनीता से छोटी सुनीता ने भी भाई के जन्म पर खुशी जाहिर नहीं की। अनामिका तो पिता के सामने आयी ही नहीं। थोड़ी देर बाद स्कूल की ड्रेस पहनकर वह परीक्षा देने चली गयी।

अनामिका और सुनीता ने नाश्ता तैयार करके पिता को खिलाया। फिर मां के लिए टिफिन में रख दिया। इस बीच सुरेन्द्र लटावा कपड़े बदलकर फिर तैयार हो गये थे। ठीक नौ बजे नाश्ते का टिफिन लेकर वह नर्सिंग होम चले गये। पिता के कहने पर भी अनीता और सुनीता ने नाश्ता नहीं किया था। अनामिका भी कुछ खा-पीकर नहीं गयी थी।

दोपहर के बारह बजे लटावा फिर घर आये। उस समय घर पर सिर्फ सुनीता थी। अनीता मोपेड से अनामिका को लेने गयी थी। १२ बजकर २० मिनट पर अनीता और अनामिका घर आ गयीं। उस समय भी तीनों बहनें खामोश और खोयी-खोयी-सी थीं। डॉक्टर ने श्रीमती कृष्णा के लिए केवल खिचड़ी लाने को कहा था। बेटियों के मनोभावों को समझने का असफल प्रयास करते हुए लटावा ने इस बार उनसे कुछ नहीं कहा। रसोई में जाकर स्वयं ही खिचड़ी तैयार करने लगे। खिचड़ी तैयार हो जाने पर उन्होंने बेटियों से भी खा लेने को कहा। लेकिन तीनों ने खिचडी खाने से इंकार कर दिया। अनीता ने फ्रिज से पिछली शाम की रखी सब्जी निकाल कर गर्म की। फिर सुनीता और अनामिका से लंच करने को कहा। दोनों अनमने भाव से डाइनिंग टेबिल पर बैठ गयीं और अनीता के समझाने पर खाना खाने भी लगीं।

१२ बजकर ४५ मिनट पर लटावा खिचड़ी लेकर नर्सिंग होम चले गये। अपराह्न ३ बजकर १५ मिनट पर लटावा पुनः घर पहुंचे। ड्राइंगरूम के दरवाजे अन्दर से बन्द थे। लटावा ने स्कूटर पार्क किया, फिर अनामिका को पुकारते हुए दरवाजे की घण्टी बजाने लगे। आश्चर्य कि दरवाजा फिर भी नहीं खुला और न भीतर से किसी हरकत की आवाज ही आयी। तब लटावा ने कई दफा दरवाजा जोरों से थपथपाया। इतने पर भी दरवाजा नहीं खुला, तो चिन्तित होकर लटावा मकान की पहली मन्जिल पर चले गये। पीछे की तरफ से नीचे सेहन में झांककर देखा। वहां केवल उनका कुत्ता था, जो इधर से उधर भागते हुए भौंक रहा था। उधर से भी लटावा ने तीनों बेटियों को बार-बार पुकारा। फिर भी कोई उत्तर न पाकर वह तेज कदमों से नीचे उतरे और बगल के मकान से होकर पिछवाड़े के सेहन में गये, फिर वहां से दीवार फांदकर अपने घर के सेहन में कूद गये।

पीछे की तरफ से बेडरूम के भी दोनों दरवाजे भीतर से बन्द थे। रसोई की कुण्डी बाहर से लगी थी। लटावा ने लपक कर रसोई की कुण्डी खोली फिर भीतर जाकर जैसे ही खिड़की से बेडरूम में प्रवेश किया, भीतर का दृश्य देखकर उनके होश उड़ गये। उनकी तीनों बेटियां अपने दुपट्टे गले में बांधे छत पर पंखों से लटकी हुई थीं। लटावा ने पूरा जोर लगाकर अपनी एक किरायेदार श्रीमती सूरज कौर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को पुकारा और पानी लाने को कहा। फिर बेटियों को नीचे उतारने लगे। अनीता बेडरूम के पंखे से लटकी थी। अनामिका और सुनीता ड्राइंग कम डाइनिंग रूम में लगे दो अलग-अलग पंखों से लटकी थीं। अनामिका को पैरों के नीचे दीवान के पास लकड़ी का एक स्टूल गिरा पड़ा था। एक दूसरा स्टूल बेडरूम में पलंग पर पड़ा था।

जब तक सूरज कौर पानी लेकर आयीं, लटावा ने अनामिका और सुनीता को नीचे उतार लिया था और अनीता को उतारने की कोशिश कर रहे थे। उनके भीतर एक क्षीण आशा बची थी कि शायद उनकी बेटियों की सांस अभी अटकी हो।

वह उनके चेहरों पर पानी के छींटे डालते और उनके मुंह में पानी उड़ेलने का प्रयास करते हुए चीख-चीखकर उन्हें पुकारने लगे। अब तक लटावा के पड़ोसी दीवार फांदकर वहां एकत्रित हो गये थे। इसी बीच किसी ने उनके ड्राइंगरूम के दरवाजे भी खोल दिये थे। बड़ा ही हृदयविदारक था उस घर का हाल। इस बीच किसी ने पुलिस को खबर कर दी। कुछ ही देर में पुलिस के सभी वरिष्ठ अधिकारी घटनास्थल पर आ पहुंचे। इस बीच सुरेन्द्र लटावा का बयान दर्ज कर लिया गया। सुरेन्द्र लटावा के अनुसार, उनके घर से कोई सामान गायब नहीं था। लटावा के बयान से सिर्फ एक ही बात सामने आयी कि घर में बेटा आने पर उनका महत्व कम हो जायेगा, शायद यही सोचते हुए तीनों बहनों ने आत्महत्या कर ली थी। लड़कियों ने आत्महत्या करने से पहले ऐसा कोई पत्र भी नहीं लिख छोड़ा था, जिससे कुछ पता चल पाता।

इस केस की व्यापक विवेचना से कुछ तथ्य प्रकाश में आए। लुधियाना के एक गांव के रहने वाले मदन लाल लटावा के बेटे सुरेन्द्र कुमार लटावा अपनी मेहनत के बल पर राजपत्रित अधिकारी बने। पंजाब जिला जलकूप निगम में वह लेखाधिकारी हुए। नवंबर १९६७ में अम्बाला के गांव हरिपुर की निवासिनी, दसवीं तक पढ़ी कृष्णा से उनकी शादी हुई। शादी के ठीक एक साल नौ महीने बाद २६/८/६९ को उनके यहां एक लड़की ने जन्म लिया। अनीता नाम रखा गया। फिर दो साल बाद १५ अगस्त '७१ को पैदा हुई दूसरी पुत्री सुनीता। सुनीता के बाद २१/४/७४ को तीसरी बेटी के रूप में अनामिका आयी।

यों लटावा के घर में किसी बात की कमी नहीं थी। अपनी कोठी थी, आधुनिक सुख-सुविधाओं की तमाम चीजें उनके घर में मौजूद थीं। फिर भी बेटे का अभाव उनको कचोटता रहता। वंश आगे नहीं बढ़ेगा, यह चिंता लटावा दम्पती को सताती रहती। लटावा तो खैर चौथे बच्चे की बात सोचना भी नहीं चाहते थे। लेकिन उनकी पत्नी कृष्णा अपने मन को

अनीता, सुनीता और अनामिका की अंतरंग मित्रों के अनुसार, जैसे-जैसे उनकी मां का प्रसव काल नजदीक आता जा रहा था, वे परेशान हुई जा रही थीं। उनकी बातों से कुछ यों प्रतीत हुआ करता था, जैसे वे भीतर ही भीतर टूटती जा रही हों। उनकी बातचीत का विषय समाज एवं समाज में लड़की की भूमिका ही हुआ करता था।

किसी भी तरह से समझा न पाती। कहा जाता है कि इस संबंध में वह ज्योतिषियों और तांत्रिकों के पीछे भागने से भी न हिचकिचातीं।

वक्त बीतता रहा। लड़कियां होश संभालने लगीं, स्कूल जाने लगीं तथा घर-परिवार और जिंदगी की बातें समझने लगीं। अनीता बहुत भावुक थी। मां की पीड़ा वह समझने लगी, तो उसने मां को दिलासा दी, "हमें ही अपने लड़के समझो मम्मी। मैं शादी नहीं करूंगी। अपने मम्मी-पापा को वह सब सुख दूंगी, जो एक बेटा दे सकता है। अपनी छोटी बहनों को बड़े भाई के जैसा प्यार दूंगी।"

कृष्णा अपने हृदय से पुत्र की इच्छा निकाल नहीं पायी थीं। लेकिन बताया जाता है कि अनीता को इस बात का पूरा भरोसा हो चला था कि उसकी सेवाओं के सम्मुख अब उसकी मां अपने पुत्र न होने के गम को भूल जाएंगी।

अभी तीन साल पहले की बात है। बरसों बाद श्रीमती कृष्णा गर्भवती हुईं। लटावा दम्पती को चिंता हुई कि कहीं फिर न लड़की हो। शंका दूर करने के लिए गर्भ का अल्ट्रा साउंट टेस्ट करवाया गया। भ्रूण लड़की का था। लिहाजा गर्भपात करवा दिया गया। इसके कुछ अरसे बाद कृष्णा फिर गर्भवती हुई और टेस्ट के अनुसार लड़की के भ्रूण की वजह से पुनः गर्भ गिरवा दिया गया। कहा जाता है कि इन दोनों गर्भ की बातें कुछ इस तरीके से गुप्त रखी गयीं कि अनीता को मां के गर्भधारण एवं गर्भपात की बावत कुछ पता न चलने दिया गया। लेकिन कुछ विश्वस्त सूत्रों का यह भी कहना है कि अनीता को सारी जानकारी थी। यही स्वाभाविक भी लगता है, क्योंकि कितना भी छिपाया जाय, इस तरह की बातें छिपी नहीं रहतीं।

जुलाई, '८८ में श्रीमती कृष्णा ने एक बार फिर गर्भधारण किया। उस समय अनीता बी०ए० के अंतिम वर्ष में पढ़ रही थी, सुनीता बारहवीं में और अनामिका दसवीं में। इस बार भी मां के गर्भधारण कर लेने की बात अनीता को कतई मालूम नहीं हो पायी। १० नवम्बर '८८ को सुरेन्द्र लटावा कृष्णा को सेक्टर १७ ए के अल्ट्रा साउंड स्कैन डायगनॉस्टिक सेंटर ले गये। वहां डा० जे०एस० सोढी ने कृष्णा के गर्भ की जांच करके बताया कि भ्रूण लड़के का था। श्रीमती कृष्णा को तो न जाने कब से इसी खुशी का इंतजार था। उनकी प्रसन्नता का ठिकाना न रहा। वह गर्भ का पूरा ध्यान रखने लगीं। गर्भ धीरे-धीरे बढ़ने लगा। एक अनीता तो क्या, अब वह किसी से छिपाये छिप नहीं सकता था।

तभी दिसम्बर '८८ के अंतिम सप्ताह में अनीता ने कोई जहरीली वस्तु खाकर आत्महत्या करने की कोशिश भी की थी। लेकिन वह बच गयी।

अनीता हमेशा प्रथम आती थी। कॉलेज की उसकी सभी शिक्षिकाएं उससे प्रसन्न रहती थीं। उन शिक्षिकाओं और प्रिंसिपल का तो यहां तक कहना था कि अनीता आई०ए०एस० बनेगी और उसमें भी प्रथम स्थान प्राप्त करेगी। सुनीता भी कुशाग्रबुद्धि छात्रा थी। उसका अपनी सभी परीक्षाओं में पहले से चौथा स्थान रहा था। लेकिन दिसम्बर में हुई घरेलू परीक्षाओं में दोनों बहनों के नंबर काफी कम आये। सभी शिक्षिकाओं ने इस बात को बहुत गंभीरता से लिया। फिर वह मामला कॉलेज की स्टाफ मीटिंग में भी उठाया गया। अपनी दोनों मेधावी छात्राओं से कुछ शिक्षिकाओं ने उनके इस तरह पिछड़ने की वजह भी जाननी चाही। लेकिन अनीता और सुनीता ने उन्हें कुछ नहीं बताया।

अनीता, सुनीता और अनामिका की अंतरंग मित्रों के अनुसार, जैसे-जैसे उनकी मां का प्रसव काल नजदीक आता जा रहा था, वे परेशान हुई जा रही थीं। उनकी बातों से कुछ यों प्रतीत हुआ करता था, जैसे वे भीतर ही भीतर टूटती जा रही हों। उनकी बातचीत का विषय समाज एवं समाज में लड़की की भूमिका ही हुआ करता था। एक हिन्दुस्तानी मां के लिए जो महत्व एक पुत्र का होता है, उस पर पुत्री का अधिकार कभी नहीं हो सकता, इस तरह की बातें वे प्रायः करती रहती थीं।

अनीता की प्रवृत्ति अंतर्मुखी थी। साथ ही उसके व्यक्तित्व का अपना प्रभाव भी था। कॉलेज में उसकी अधिकांश सहपाठी स्नेहवश उसके प्रभाव में थीं। अतः अनुमान लगाया जा सकता है कि संभवतः आत्महत्या करने का इरादा केवल उसका ही रहा होगा। फिर अपनी बड़ी बहन के अनोखे प्रभुत्व के वशीभूत एवं स्नेहवश दोनों छोटी बहनें भी अपने प्राणों का उत्सर्ग करने को तैयार हो गयी होंगी। अनामिका के लिए तो यह बात एकदम सच प्रतीत होती है।

—मनोहर शुक्ल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

भी मां के
कतई मालूम
रेन्द्र लटावा
ाउंड स्कैन
० जे०एस०
बताया कि
तो न जाने
ी प्रसन्नता
ध्यान रखने
अनीता तो
सकता था।
सप्ताह में
आत्महत्या
बच गयी।
कॉलेज की
ी थीं। उन
तक कहना
र उसमें भी
कुशाग्रबुद्धि
में पहले से
ीं हुई घरेलू
कम आये।
ंभीरता से
 मीटिंग में
छात्राओं से
छड़ने की
ीता और

की अंतरंग
का प्रसव
ान हुई जा
ुआ करता
रही हों।
समाज में
था। एक
 का होता
हो सकता,
ी थीं।
साथ ही
कॉलेज में
 प्रभाव में
क संभवतः
ा ही रहा
प्रभुत्व के
भी अपने
यी होंगी।
सच प्रतीत

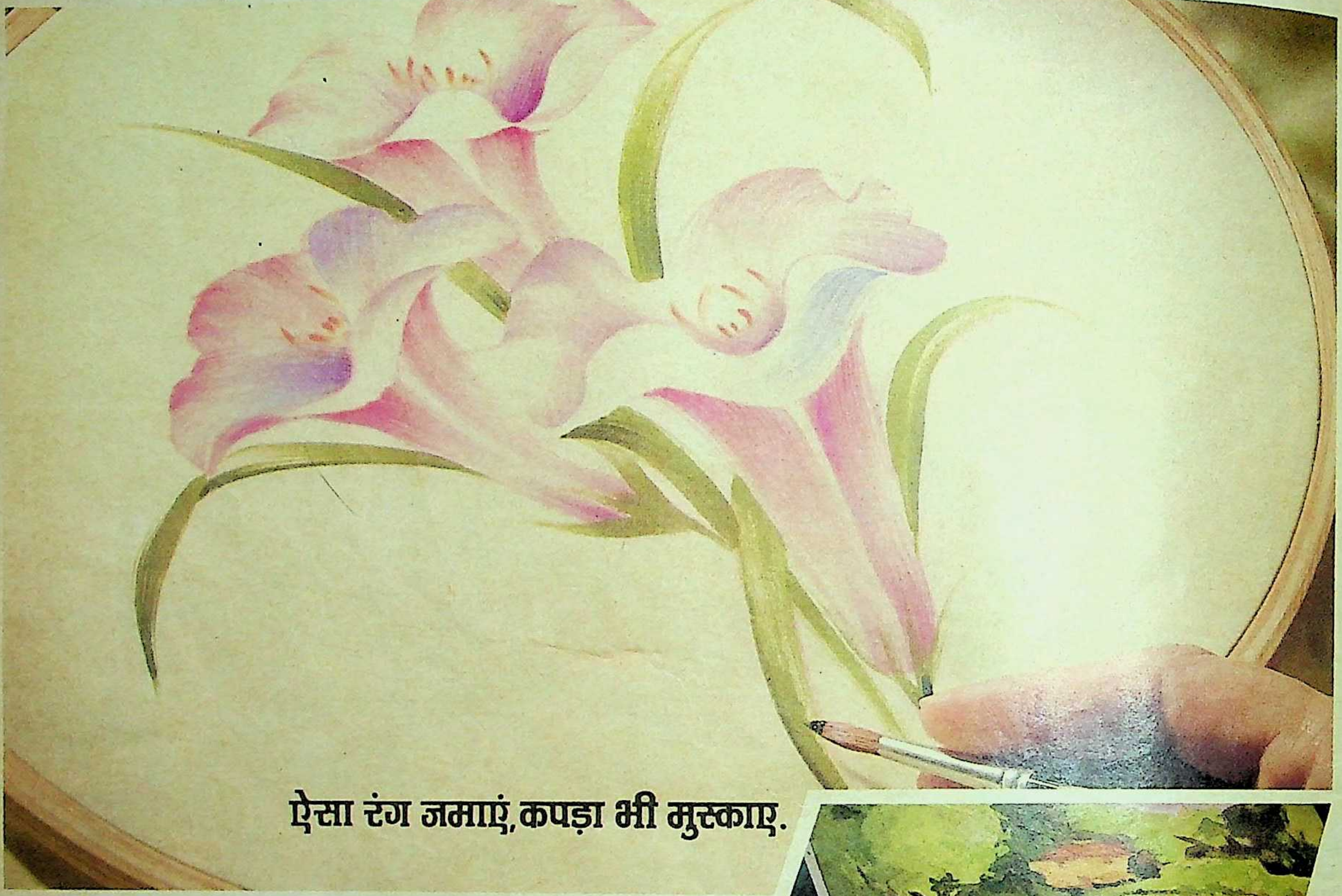
हर शुक्ल

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Har

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स, खोलें चित्रकला के नए द्वार.

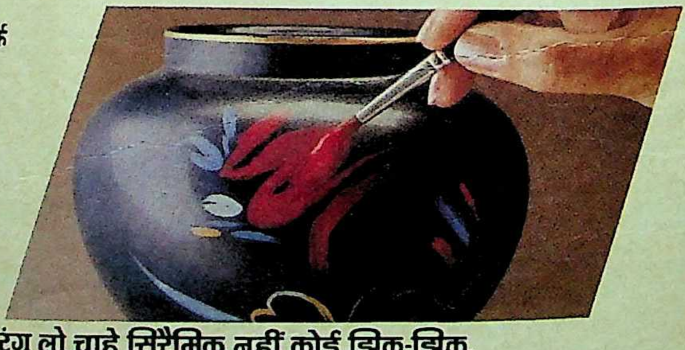


अब आप खुद एक लाजवाब कलाकृति बनाने का आनंद लीजिए. रंग लो तरह-तरह के कपड़े, सिरैमिक, कैनवास, लकड़ी, सीपियां, लैमिनेट्स, धातु-पट्टियां इत्यादि जैसी अनेक सतहें... फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स के साथ. इनमें है वह बात जो साधारण-सी वस्तु में भी उभार लायें असाधारण खूबसूरती... आकर्षक, मनमोहक कलाकृति की.

27 मनमोहक रंगों से रंगिए अपना जहां. इस्तेमाल के लिए जरूरत न किसी अलग मीडियम की, न किसी खास तकनीक की. ये रंग पक्के तो हैं ही, साथ-साथ देते हैं चटकीली, चिपचिपाहट-रहित फिनिश भी.

फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स... मतलब आपका एक नये कला के द्वार में प्रवेश. फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स के साथ जरूरत है तो सिर्फ एक ब्रश की, और आप की कल्पना की.

अब रंग लो कैनवास, बिना प्रयास.



रंग लो चाहे सिरैमिक, नहीं कोई झिक-झिक.

किसी अलग मीडियम की ज़रूरत नहीं.

पिडिलाइट

फ़ेविक्रिल™

एक्रिलिक कलर्स

फैब्रिक/आर्ट पेंटिंग के लिए

सरलता से छाएं, मन को भाएं.

™ फ़ेविक्रिल, (फैब्रिक/आर्ट पेंटिंग के लिए एक्रिलिक कलर्स व पोस्टर कलर्स) सुप्रसिद्ध [redacted] ब्राण्ड ऐडहेसिव के निर्माता [[redacted]] इंडस्ट्रीज़ लिमिटेड, बम्बई- 400 021 का ट्रेडमार्क है.

मुफ़्त डिज़ाइन ☐ अथवा स्टेंसिल ☐
(किसी एक पर निशान लगाएं) के लिए यह कूपन भरकर इस पते पर भेजिए :
फ़ेविफ़ेयरी, पोस्ट बॉक्स 11084, बम्बई 400 020.

नाम ______

उम्र ______ व्यवसाय ______

पता ______ MRH

everest/89/PD/110 hn

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

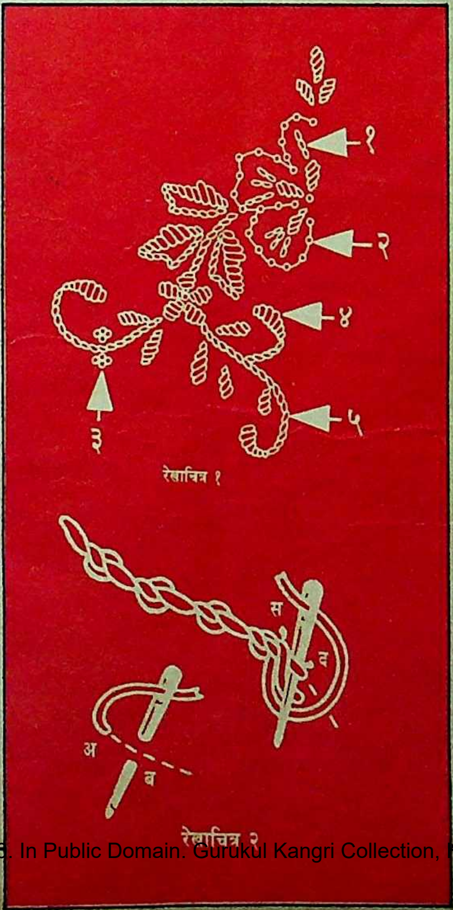
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक खूबसूरत नमूना

अपने शयनकक्ष की शोभा बढ़ाने के लिए अपने हाथों से पलंगपोश और तकिए के गिलाफ पर बनाइये नारंगी और सफेद रंग के धागे से बना यह नमूना।

सामग्री: मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन आर्ट ४६२५, ४ लच्छियां सफेद, ३ लच्छियां ०३३२ न० की, पूरी कढ़ाई तीन तार से करें, नारंगी पलंगपोश व सफेद तकिये का गिलाफ सिंगल बेड के लिए (डबल बेड के लिए और अधिक नमूना बना सकती हैं)। ७ न० की १ क्रीवेल नीडिल।

विधि: चादर को बीच से लम्बाई में तह करें और तकिये के गिलाफ को बीच से चौड़ाई में तह करें और हलके से दबा दें। रेखाचित्र पूरे नमूने को प्रस्तुत करता है। बीच का भाग खंडित रेखाओं से दिखाया गया है, जिसे तह के ऊपर आना चाहिए। चादर के ऊपरी सिरे को सामने रखते हुए दिये गये मोटिफ को ११.४ सेमी० किनारे से दूर तह के ऊपर छाप लें। मोटिफ को पलटें और बायीं ओर ५.७ सेमी० की दूरी पर छापें जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। बायें आधे भाग को पूरा करके पिछले मोटिफ से २२.९ सेमी० की दूरी पर मोटिफ को दुबारा छाप लें। दाहिनी तरफ पहले की ही तरह छांपें। तकिए के गिलाफ के खुले सिरे की ओर से मोटिफ को जैसा कि तह पर बना हुआ है ३.८ सेमी० की दूरी पर छापें। मोटिफ को पलटें और मध्य वाले मोटिफ से ५.७ सेमी० की दूरी पर दाहिने और बायें ओर छापें।



रेखाचित्र १
रेखाचित्र २

कढ़ाई के लिए रेखाचित्र १ और संकेत-तालिका का अनुसरण करें। चादर पर ०४०२ न० के सफेद धागे से तथा तकिए के गिलाफ पर ०३३२ न० के नारंगी रंग के धागे से कढ़ाई करें। समान संख्या वाले सारे भाग एक ही रंग व स्टिच से काढ़े जाएंगे। उलटी तरफ से कढ़ा हुआ भाग प्रेस करें।

रेखाचित्र २—डबल नॉट स्टिच-अ पर धागा निकालें। ब पर रेखा के आर-पार एक छोटा सा टांका लें। अभी बनी हुई स्टिच के अंदर से कपड़े को चीरे बिना, सुई को नीचे ले जाएं जैसा स पर दिखाया गया है। द पर पहली स्टिच के नीचे सुई को दुबारा डालें। धागे को खींचकर एक गांठ-सी बना लें। गांठ बराबर अंतराल पर बनाएं, ताकि मोती-सा प्रभाव पड़े।

संकेत तालिका:
बैक स्टिच
डबल नॉट स्टिच
फ्रेन्च नॉट
साटन स्टिच
स्टेम स्टिच

—सौजन्य. एंकर डिजाइन स्टूडियो, बंगलौर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

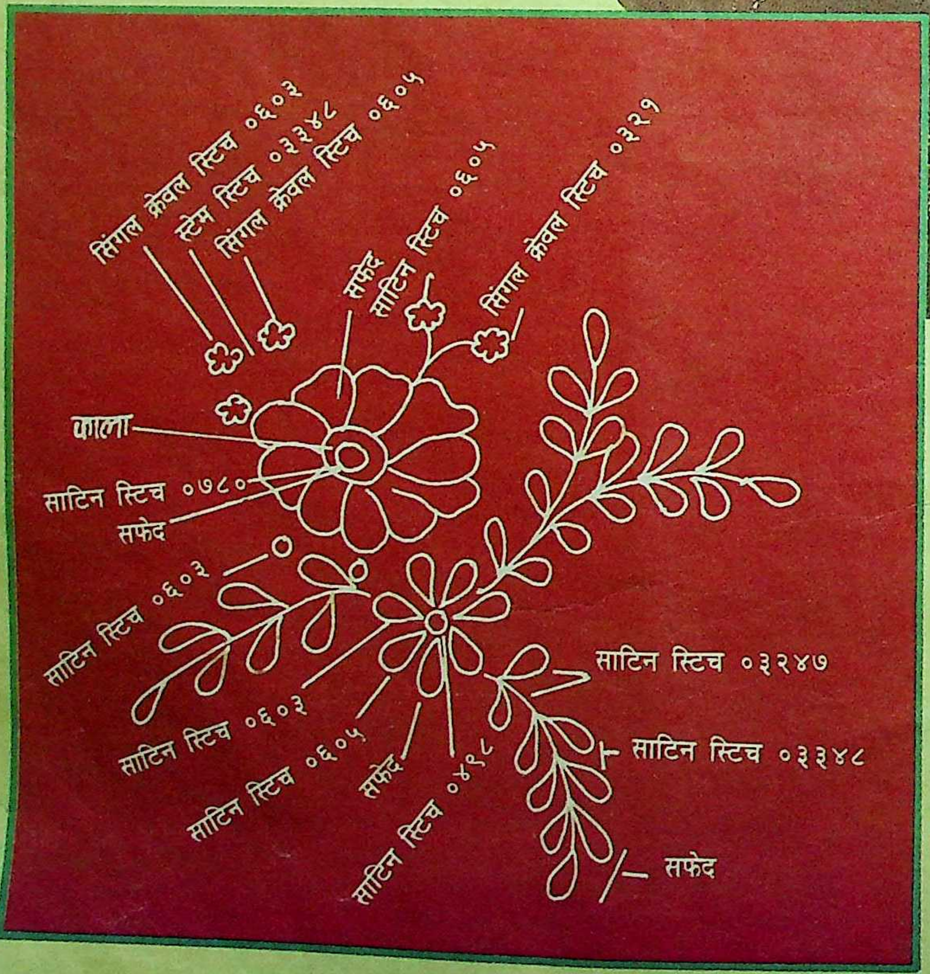
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कढ़ी हुई साड़ियां

कढ़ी हुई साड़ियां आजकल काफी लोकप्रिय हो रही हैं। यहां ऐसी ही साड़ियों के कुछ मनमोहक नमूने दिये जा रहे हैं। इन्हें पहनकर आप अधिक आकर्षक दिखेंगी।

शिफॉन की कढ़ाई वाली साड़ी

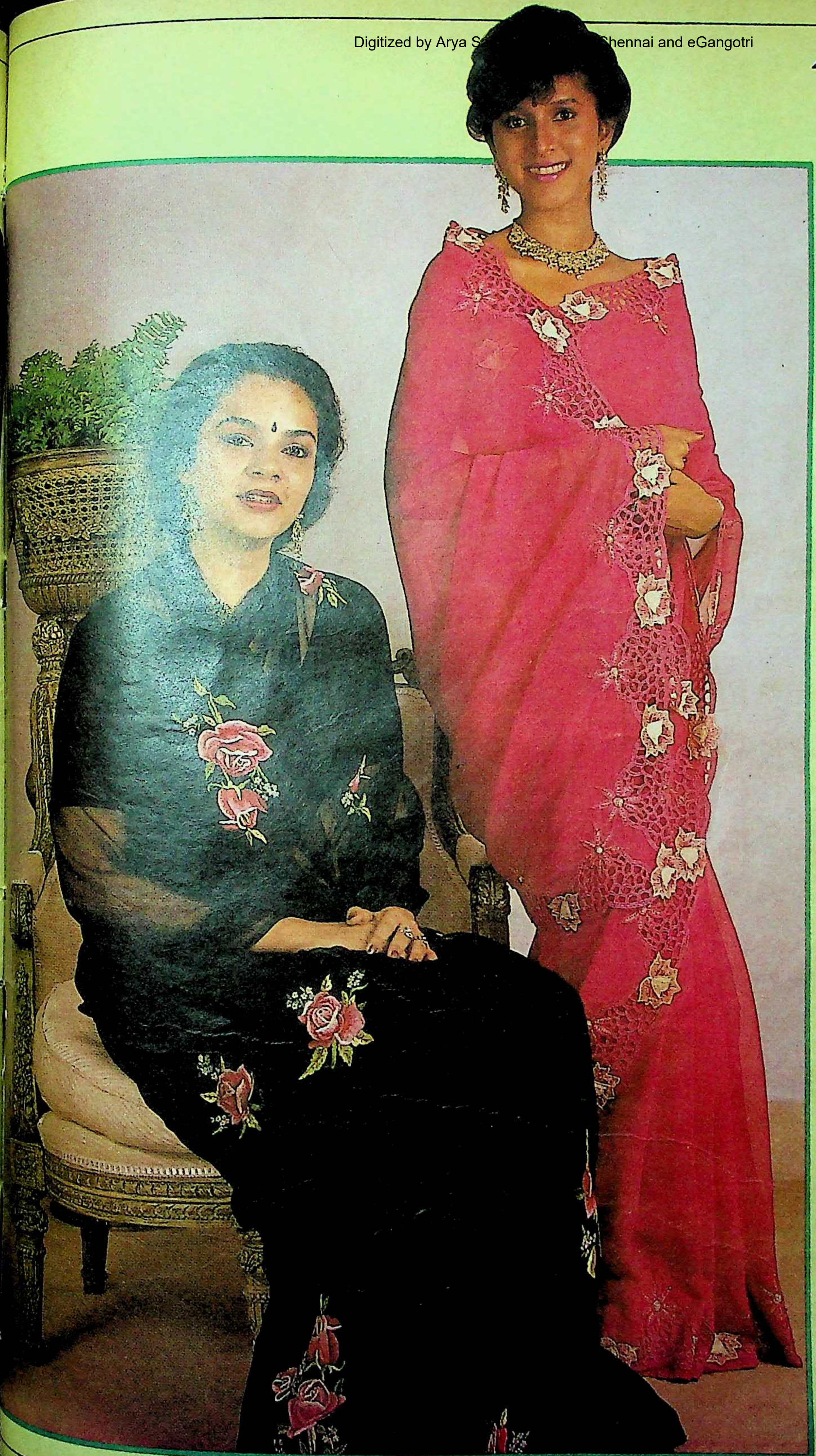
सामग्री: मोदी धागे 'एम०टी० एम०' (स्ट्रैण्डेड कॉटन आर्ट वी १०४) २ लच्छियां गहरा लाल ०४९८, ४ लच्छियां लाल ०३२१, ४ लच्छियां सफेद, २ लच्छियां गुलाबी ०६०५ और २ लच्छियां गुलाबी ०६०३, ५ लच्छियां हरा ०९११, २



शिफॉन की कढ़ाईवाली साड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



काली शिफॉन की आकर्षक साड़ी, कटवर्क काम की साड़ी

लच्छियां हरा ०६०६, २-२ लच्छियां प्रत्येक धानी ०३३४८ और ०३२४७ व १ लच्छी हरा ०६०७, १ लच्छी भूरा ०७८०। एक प्योर शिफॉन की कॉफी रंग की साड़ी, १ मेल खाते रंग का फॉल, १ रील कॉफी रंग की 'एम०टी०एम०' सुपर स्टिच धागा। मिलवर्ड क्रीवेल सुई न० ८।

निर्देश : दी गई डिजाइन 'अ', 'ब' को मिलाते हुए, पल्लू पर एक किनारे से दूसरे किनारे तक, निचले किनारे से २ सेमी० और कच्चे छोर से ७ सेमी० की दूरी पर क्रमानुसार डिजाइन छापें। डिजाइन 'अ' को साड़ी के निचले भाग पर दो बार क्रमशः अंदरूनी कच्चे छोर से १०३ सेमी० और निचले फॉल वाले किनारे से २.५ सेमी० छोड़ते हुए व इसी डिजाइन को पल्लू के कच्चे छोर से १३२ सेमी० की दूरी पर छापें। इसी प्रकार इसी डिजाइन 'अ' को साड़ी के ऊपरी किनारे पर पल्लू के कच्चे छोर से ११७ सेमी० और ऊपरी किनारे से ३ सेमी० छोड़ते हुए छापें।

अब डिजाइन 'स' (छोटा मोटिफ) को पल्लू पर दो बार निम्न प्रकार से छापें—दोनों मोटिफ के मध्य दूरी ४४ सेमी० हो व पल्लू के कच्चे छोर से ४८ सेमी० हो। इसी प्रकार दो और मोटिफ पल्लू के कच्चे छोर से ८५ सेमी० व निचले फॉल वाले किनारे से २ सेमी० छोड़कर छापें। दूसरे मोटिफ के बीच ४५ सेमी० की दूरी रखें।

इन्हीं छोटे मोटिफ 'स' को ६ बार और साड़ी पर इस प्रकार छापें—साड़ी के निचले किनारे पर २ मोटिफ एक दूसरे से ४२ सेमी० की दूरी पर पल्लू की ओर वाले डिजाइन 'अ' से ३२ सेमी० की दूरी पर हों। दूसरी पंक्ति में इसी मोटिफ को निचले छोर से क्रमशः २२ और २६ सेमी० की दूरी पर दोनों के मध्य ३५ सेमी० की दूरी रखते हुए छापें। ध्यान रहे कि पहला मोटिफ नीचे

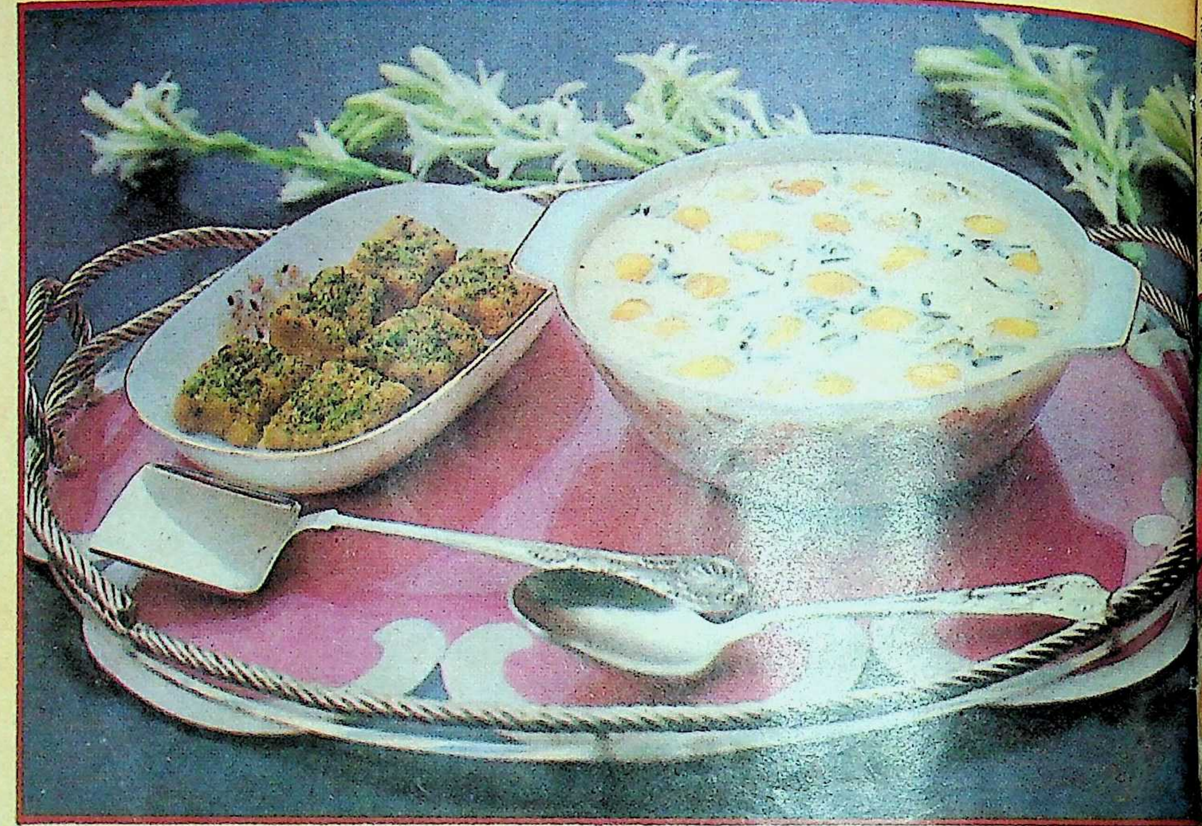
(शेष पृष्ठ ७० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाजवाब आम

सर्वप्रिय आम को तरह-तरह से पेश करने के कुछ तरीके प्रस्तुत हैं। इन्हें स्पेशल पार्टीज में बनाने के लिए या दिन-प्रतिदिन के भोजन के लिए अपने मेनू में शामिल कर लें।



आम की बर्फी, आम का छेना पायस

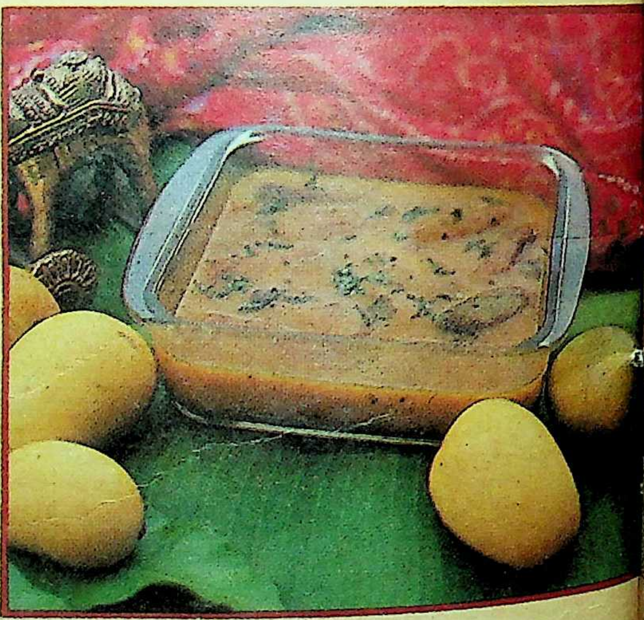
मैंगो रोल स्पेशल

सामग्री : छेना बनाने के लिए दूध २ लीटर, २ बड़े आम, चीनी का बूरा ६ बड़े चम्मच, छोटी इलायची ४ (इलायची का पाउडर बना लें) सख्त खोया १०० ग्राम, केसर २ धागे, गुलाबजल एक छोटा चम्मच, नीबू एक।

विधि : दूध को किसी बर्तन में डालकर आंच पर चढ़ा दें। उबाल आने पर उसमें एक नींबू का रस छोड़ दें। जब दूध भलीभांति फट जाए तो उसका पानी छन्नी से छान कर निकाल दें और छेने को महीन कपड़े से बांधकर आधे घंटे के लिए लटका दें। इसके पश्चात छेने को कपड़े से निकालकर थाली में रखें और हाथ से मसल-मसल कर एकसार कर लें। अब इसमें चीनी का चूरा मिलाकर अच्छी तरह से मल लें। इस मिश्रण को छेने में भली प्रकार मिला दें।

अब दोनों आमों का छिलका उतारकर आम के गूदे वाले हिस्से को पतला काट लें। एक मोटा पॉलीथीन का टुकड़ा लेकर छेने को उसके ऊपर पतला-पतला फैला दें। उस पर आम के टुकड़ों को फैला दें और छेने को एक किनारे से रोल करना शुरू करें। जब रोल पूरा हो जाए तो पॉलीथीन के टुकड़े को बांधकर फ्रिज के फ्रीजिंग चेम्बर में रख दें। कड़ा हो जाने पर रोल को फ्रीजिंग चेम्बर से निकाल लें।

अब सख्त खोये को कद्दूकस से कसकर महीन बूरा बना लें। आम के रोल को खोये के बूरे में रोल कर दें। खोया का बूरा रोल के चारों ओर भलीभांति चिपक जाएगा। लीजिए, स्वादिष्ट आम का रोल तैयार हो गया। काट कर पेश करें।



आम के कोफ्ते

आम की बर्फी

सामग्री : छेना २५० ग्राम, खोया २५० ग्राम, चीनी ३०० ग्राम, पके आम का गाढ़ा रस एक कप, छोटी इलायची का पाउडर चुटकी भर, कटे मेवे (पिस्ता, बादाम) एक बड़ा चम्मच सजाने के लिए।

विधि : छेना और खोया अलग-अलग मन्दी आंच पर हल्का भून लें और ठण्डा होने के लिए रख

छाया : बी०एन० तंखा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दें। अब एक कप पके आम के रस में चीनी मिलाकर कड़ाही में डाल दें और उसे आंच पर चढ़ाकर बराबर चलाती रहें। जब रस की चाशनी जमने लायक गाढ़ा हो जाए तो उसे आंच से नीचे उतार लें।

अब छेना और खोया को अच्छी तरह हाथ से मसलकर, एक साथ चाशनी में डालकर, इसमें केसर व इलायची पाउडर डाल दें और अच्छी तरह चलाकर मिश्रण को एक सार कर लें। इस मिश्रण को घी चुपड़ी थाली में पलटकर, बराबर से फैला दें। थाली को फ्रिज में रख दें। थोड़ी देर में बर्फी जमकर तैयार हो जाएगी।

—शकुन माहेश्वरी

आम के तिरंगे कटलेट

मैंगो रोल स्पेशल

आम का छेना पायस

सामग्री: छेना बनाने के लिए दूध २-१/२ लिटर, पके आम २, चीनी का चूरा २०० ग्राम, केसर दो धागे, दूध एक गिलास या १/४ लिटर, महीन कटा हुआ पिस्ता एक चाय का चम्मच, पिसी छोटी इलायची १/२ चाय का चम्मच, गुलाबजल एक चाय का चम्मच, नीबू २।

विधि: दूध को बर्तन में डालकर आंच पर चढ़ाएं। उबाल आने पर दो नींबू का रस डालकर दूध फाड़ लें। फटे दूध के पानी को छलनी से छान्कर निकाल दें और छेने को महीन कपड़े में बांधकर टांग दें। १/४ लिटर दूध को बर्तन में डालकर आंच पर पकाएं। जब दूध आधा रह जाए तो उसमें छेना डालकर २ मिनट तक पकाएं। आंच से उतारकर ठण्डा होने दें। ठण्डा हो जाने पर उसमें चीनी का चूरा और कटे हुए पिस्ता डाल दें।

अब आम को छील लें और उसके गूदे को गोलाकार चम्मच की सहायता से गोलियां-सी काट लें। गूदे की इन गोलियों को छेने के घोल में डाल दें। बचे हुए आम के गूदे को मसलकर उसे भी छेने के घोल में डाल दें। केसर और इलायची पाउडर को गुलाबजल में डालकर अच्छी तरह से घोंट लें और छेना पायस में भली प्रकार मिला दें। यदि चाहें तो थोड़ा कटा हुआ पिस्ता लेकर छेना पायस में ऊपर से बुरक दें।

आम के कोफ्ते

कोफ्तों के लिए सामग्री: छेना एक लिटर दूध का, लच्छेदार खोया ५० ग्राम, मैदा २ टेबिल स्पून, नमक व पिसी काली मिर्च का मिश्रण एक चाय का चम्मच, पका हुआ बड़ा आम एक, रिफाइण्ड तेल २५० ग्राम, नीबू एक।

करी की सामग्री: देसी आम एक किलो, राई १/२ चाय का चम्मच, मीठी नीम की पत्ती ४-६, नमक स्वादानुसार, पिसी धनिया एक चाय का चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ चाय का चम्मच, गरम मसाला एक चाय का चम्मच, चीनी एक चाय का चम्मच, नीबू का रस एक चाय का चम्मच।

विधि: दूध को उबाल कर उसमें एक नीबू का रस डाल कर फाड़ लें। छेना अलग कर लें। छेना, खोया व मैदा को भली प्रकार मिला लें। नमक व पिसी काली मिर्च भी डाल दें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। आम को छीलकर गूदे को छोटे-छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें। अब मैदे, खोये व छेने के मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयां काट लें। एक लोई को फैलाकर उसमें आम का एक चौकोर टुकड़ा भरकर कोफ्ते के आकार का गोल-गोल बना लें। इसी तरह सारे कोफ्ते बना लें। जब सब कोफ्ते बन जाएं तो रिफाइण्ड ऑयल को कड़ाही में डालकर गर्म करें। जब तेल काफी गर्म हो जाए तो सारे कोफ्ते उसमें छोड़कर आंच धीमी कर दें। जब कोफ्ते हलके भूरे रंग के सिंक जाएं, तो उन्हें तेल से निकाल लें।

अब एक किलो देसी आम का रस निकाल लें। दो बड़े चम्मच रिफाइण्ड ऑयल को एक बर्तन में डालकर गर्म करें। राई, नीम की पत्ती का छौंक तैयार करें और उसमें आम का रस डाल दें। अब उसमें स्वाद के अनुसार नमक, लाल मिर्च, धनिया, गरम मसाला आदि डालकर पकाएं। यदि रस अधिक गाढ़ा हो तो थोड़ा-सा पानी मिला दें और ५-७ मिनट तक पकने दें। जब करी पक जाए तो उसमें नीबू का रस व चीनी डाल दें। अब गरम-गरम करी में तले हुए कोफ्ते डाल दें।

आम के तिरंगे कटलेट्स

सामग्री: उबली व पिसी पालक ४ बड़े चम्मच या चुटकीभर खानेवाला हरा रंग, आलू ४०० ग्राम, कच्चे कलमी आम तीन (कसे हुए),

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रिफाइण्ड ऑयल २५० ग्राम, छेना ३०० ग्राम, ब्रेड क्रम्स १०० ग्राम, मैदा २ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार, पिसी धनिया एक छोटा चम्मच, पिसी काली मिर्च १/२ छोटा चम्मच, अदरक १ इंच का टुकड़ा (महीन कतरा हुआ), कतरी हुई मिर्च एक, कलौंजी १/२ चाय का चम्मच, खानेवाला पीला रंग चुटकी भर, चीनी एक बड़ा चम्मच।

विधि: आलू उबालकर छील लें व कद्दूकस से कस लें। अब एक बर्तन को आंच पर चढ़ाकर उसमें एक बड़ा चम्मच रिफाइण्ड ऑयल डालें और कलौंजी का छौंक तैयार करें। कसे आम को इसमें छौंक दें। नमक, पिसी काली मिर्च, कतरी हरी मिर्च, अदरक के टुकड़े, पिसी धनिया व खानेवाला पीला रंग छौंके हुए आमों में डालकर ढंक दें। पकते समय पानी का छींटा देती रहें। जब आम आधा पक जाए तो उसमें एक बड़ा चम्मच चीनी डाल दें। जब चीनी मिश्रण में अच्छी तरह से मिल जाए और मिश्रण इतना सूखा हो जाए कि उसकी गोलियां बनाई जा सकें, तो उसे आंच से उतार लें।

कसे हुए आलू में पिसी पालक मिला लें। पालक यदि उपलब्ध न हो तो उसके स्थान पर हरा रंग मिला सकती हैं। छेने में स्वादानुसार नमक व काली मिर्च मिला दें। आम के मिश्रण की, बादाम की शक्ल की गोलियां बनाकर रख लें।

अब छेने को भली प्रकार हाथों से मसल लें व उसकी छोटी लोइयां जैसी बना लें। लोई को हाथ पर रखकर दबाएं व आम की गोलियां उसमें रखकर लोई का मुंह बन्द कर दें, लोई को गोल-गोल कर लें। इसके पश्चात कसे हुए आलू की छोटी-छोटी रोटियां जैसी बनाकर, प्रत्येक रोटी में छेने की गोली रखकर उसे पूरा कवर कर दें। मैदे और पानी का घोल तैयार करें और आलू के कटलेट्स को उस घोल में डिप करके, ब्रेड क्रम्स लगाकर रख लें। एक कड़ाही में घी गरम करें और कटलेट्स को बीच से दो भागों में सफाई से काट लें। चाहें तो इन्हें कच्चे आम व पुदीने की चटनी के साथ सर्व करें।

मैंगो स्पंज विद क्रीम

सामग्री: एगलेस स्पंज केक एक, आम का गूदा ३ बड़े चम्मच, आम का गाढ़ा रस १/२ कप, गाढ़ी क्रीम २५० ग्राम, पिसी चीनी ३ बड़े चम्मच, मिक्स्ड फ्रूट जैम २ बड़े चम्मच, चीनी एक कप (कैरमेल के लिए) पके हुए आम दो—बड़े-बड़े टुकड़ों में कटे हुए।

विधि: सबसे पहले स्पंज केक और चीनी का कैरमेल बनाएं।

एगलेस स्पंज केक बनाने की विधि:

सामग्री: डिब्बाबंद १ मिल्क (मिल्कमेड का टिन लें) २०० ग्राम, मैदा १५० ग्राम, पिघला मक्खन ५० ग्राम, बेकिंग पाउडर १-१/२ छोटा चम्मच, वनीला एसेंस २ बूंद, पानी १/२ कप।

विधि: मैदे में बेकिंग पाउडर मिलाकर चलनी से छान लें। एक बर्तन में मक्खन, कंडेस्ड मिल्क, मैदा और वनीला एसेंस एकसाथ मिलाकर फेंट लें। आधा कप पानी मिश्रण में डालकर खूब फेंटें। अवन को गर्म करें। मिश्रण को एक छोटे, चिकनाई लगे केक पैन में पलटकर अवन में रख दें। स्पंज तैयार हो जाने पर अवन से निकालकर बाहर ठण्डा होने के लिए रख दें।

कैरमेल बनाने के लिए एक नॉन स्टिक पैन में या भारी तले के फ्राइंग पैन में १/२ चम्मच घी लगाकर आंच पर चढ़ा दें और उसमें १-१/२ कप चीनी डालकर धीमी आंच पर पकाएं। जब चीनी घुलकर और गरम होकर गहरे भूरे रंग की हो जाए, तो मिश्रण को एक स्टील की छोटी चिकनाई लगी तश्तरी में पलट लें। ठण्डा होने पर चीनी की एक कड़ी पर्त बन जायेगी। उसे तोड़ कर छोटे-छोटे टुकड़े कर अलग रख लें।

सर्व करने से पहले: सबसे पहले २०० ग्राम क्रीम में ३ बड़े चम्मच पिसी चीनी मिलाकर खूब फेंट लें। आधी क्रीम किसी बर्तन में अलग लेकर, उसमें आम का गूदा व एक बड़ी चम्मच कैरमेल के टुकड़े मिला लें। अब स्पंज केक को बीच से (आड़ा) दो बराबर हिस्सों में सफाई से काटें। एक हिस्से पर आम का गूदा और क्रीम वाला मिश्रण भली प्रकार फैला दें और केक का दूसरा हिस्सा उसके ऊपर रख दें।

आम का रस लेकर, उसमें जैम मिलाकर, गाढ़ा घोल जैसा बना लें। केक के चारों ओर गोलाई में इस घोल को लगा दें। केक टॉप पर इस घोल को न लगाएं। कैरमेल के टुकड़ों को इस घोल पर केक के चारों ओर चिपका दें। अब एक स्टार नॉजल वाला बैग लेकर उसमें बाकी बची क्रीम भरें और केक टॉप को क्रीम से सजा दें। आम के चार-पांच टुकड़ों को क्रीम के ऊपर सजा दें। यदि कैरमेल के कुछ टुकड़े बाकी बचे हों तो उन्हें भी क्रीम के ऊपर बीच-बीच में छितरा दें।

—उमा रानी शर्मा

आम का पैनकेक

सामग्री: २ अण्डे, ३ बड़े चम्मच मैदा, एक चुटकी नमक, ४ खटमिट्ठे किस्म के पके आम, १/२ गिलास आम का रस, दो बड़े चम्मच नारियल का बूरा, दो बड़े चम्मच चीनी पिसी हुई, क्रीम लगभग एक कप।

विधि: अण्डों को हलके हाथों से फेंट लें और उसमें मैदा, नमक मिला कर पुनः फेंटकर, ढककर रख दें। आमों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। क्रीम

नन्हे हाथों की रसोई

नौ वर्षीय नील माथुर मैसूर के डिमॉन्स्ट्रेशन स्कूल का छात्र है। प्रतिभावान नील की खेल-कूद में तो रुचि है ही, मां के साथ खाना बनवाने में भी उसे खूब आनंद आता है। प्रस्तुत है उसके द्वारा बनाये एक व्यंजन की विधि।

बिस्कुट की खीर

सामग्री: आधा लिटर उबला हुआ दूध, दस कोकोनट बिस्कुट, तीन टी स्पून चीनी, दो छोटी इलायची, थोड़े से बादाम तथा काजू बारीक कटे हुए, दस-बारह किशमिश।

विधि: उबले हुए दूध में बिस्कुट, किशमिश और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। छोटी इलायची पीसकर मिला दें। ठण्डा होने पर फ्रिज में रख दें। खूब ठण्डी होने पर परोसें। परोसते समय बारीक कतरे हुए बादाम तथा काजू से सजा दें।

—नील माथुर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को फ्रिज में रख दें। फिर एक नॉनस्टिक पैन में मैदे के मिश्रण को एक-एक चम्मच डालें और मिश्रण को, खूब पतले-पतले चीले की शक्ल में, पैन को घुमा-घुमाकर फैला दें। हलकी आंच पर एक ही ओर सेंकें। जैसे ही निचली सतह हलकी गुलाबी होने लगे सावधानी से निकालकर रख लें। इसमें चिकनाई बिलकुल नहीं पड़ेगी। नॉनस्टिक पैन न हो तो भारी पेंदे के फ्राइंग पैन का इस्तेमाल कर सकती हैं। चीले बन जाने पर अलग रख दें। जब सर्व करना हो तब एक सर्विंग डिश में एक एक चीला फैलाएं। पहले उस पर थोड़ी चीनी बुरक दें। फिर आम के टुकड़े बीच में रख कर चीले को रोल कर दें। इस प्रकार सारे रोल बन जाने पर रोल्स के ऊपर आम का रस छिड़क दें। थोड़ा-थोड़ा नारियल का बूरा छिड़क दें व क्रीम को चम्मच से प्रत्येक रोल के ऊपर लम्बी-लम्बी लाइन में फैला दें। ठण्डा-ठण्डा तुरन्त सर्व करें।

आम की मछली

सामग्री: कच्चे आम २ (मध्यम आकार के), मछली के टुकड़े आधा किलो (एक कांटे वाली मछली लें) हरी मिर्च ३ या ४ चिरी हुई, सरसों के दाने १/२ छोटा चम्मच, सरसों का तेल २ बड़े चम्मच, चीनी एक छोटा चम्मच, हल्दी २ छोटे चम्मच, एक लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार। तलने के लिए अलग से तेल।

विधि: आम को छीलकर चार-चार टुकड़ों में काट लें। मछली में उंगलियों से तेल, एक छोटा चम्मच हल्दी और नमक चुपड़ दें। ढंककर रख दें। अब कड़ाही में तलने का तेल गरम करें। खूब गरम होने पर आंच से उतार लें। उसमें एक-एक करके मछली के टुकड़े डालें, फिर धीमी आंच पर तेल चढ़ाकर लाल होने तक तल लें। अब उसी कड़ाही में से तेल निकाल लें। पोंछकर उसमें दो बड़े चम्मच तेल गरम करें। गरम होने पर सरसों के दाने व हरी मिर्च डालकर तड़का दें, फिर आम के टुकड़े डाल दें। अब इसमें अंदाज से मिर्च-हल्दी डाल दें। उलट-पलटकर फिर इसमें डेढ़ कप पानी डाल दें। उबाल आने पर उसमें नमक व चीनी डाल दें। चीनी घुल जाने पर मछली के टुकड़े डाल दें। एक-दो उबाल आने के बाद आंच से उतार लें। गरम चावल के साथ परोसें।

—श्रीमती शुक्ला नन्दी

आम का स्वादिष्ट मीठा परांठा

सामग्री: ५०० ग्राम आटा, १०० ग्राम चीनी पिसी हुई, एक प्याला आम का गाढ़ा रस, १/२ प्याला पनीर कसा हुआ, घी परांठा सेंकने के लिए।

विधि: आटा को छानकर उसमें १/२ प्याला कसी हुई पनीर एवं १०० ग्राम पिसी चीनी तथा आम का रस मिलाकर सान लें। अब आप पॉलीथिन के पेपर पर घी लगाकर आटे की लोई को रखें फिर उसके ऊपर पॉलीथिन का पेपर रखें और आहिस्ता-आहिस्ता बेल कर, पहले से गर्म किए हुए घी लगे तवे पर परांठा डालें और मन्दी-मन्दी आंच पर सेंके। थोड़ी देर बाद पलट दें। दोनों ओर अच्छी तरह से घी लगाएं और गुलाबी होने तक परांठा सेंकें। दही या मीठी चटनी के साथ सर्व करें।

आम पोस्ता

सामग्री: कच्चे आम ४, चीनी एक बड़ा चम्मच, पोस्तादाना ५० ग्राम पानी के साथ पिसा हुआ, नमक-पिसी लाल मिर्च आवश्यकतानुसार, हल्दी १/२ छोटा चम्मच, एक चाय चम्मच तेल तड़का लगाने के लिए।

विधि: आम को धो लीजिए। फिर छिलका उतारकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। अब कड़ाही में तेल डालकर उसमें कटा हुआ आम डाल दीजिए। थोड़ी देर बाद उसमें दो कप पानी डाल दीजिए। उबाल आने पर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी पाउडर, चीनी व महीन पिसा हुआ पोस्तादाना डाल दीजिए। गाढ़ा होने पर उतार लीजिए।

कोल्ड मैंगो क्रीम

सामग्री: एक कप आम का गूदा, एक कप ताजी मलाई, ४ बड़े चम्मच चीनी, १ बड़ा चम्मच जिलेटिन (१/४ कप ठण्डे पानी में भिगोएं), एक बड़ा पका आम।

विधि: सर्वप्रथम आम को छीलकर, गोल स्कूपर से गोल-गोल टुकड़े निकाल कर अलग रख लें। अब एक प्याला आम के गूदे में ४ बड़े चम्मच चीनी मिलाकर रखें। भीगी जिलेटिन को गर्म करके आम के गूदे में फेंटकर मिला दें। अब इसमें फेंटी हुई मलाई डालकर अच्छी तरह मिलाएं। शीशे के बोतलों को साफ करके, थोड़ा गीला रहने पर ही उनमें घोल डालें और फ्रिज में सेट करें। परोसते समय आम के गोल-गोल टुकड़े डालना न भूलें।

—सावित्री दुबे

अनुभव

जब मैंने रूठे प्रीतम को मनाया

रूठना और मनाना अपने में एक सुखद प्रक्रिया है। रूठता व्यक्ति अपने से ही है जिस पर आपका अधिकार है उसी से तो आप रूठेंगे। इसी संदर्भ में यदि आपके प्रीतम आपकी किसी बात पर नाराज होकर आपसे रूठ गये हैं तो आप जरूर परेशान हो उठी होंगी और आपने अपने ढंग से अपने रूठे प्रीतम को मनाया भी होगा। यदि ऐसी कोई रोचक घटना आपके साथ हुई हो तो हमें अनुभव स्तंभ के लिए लिख भेजें। रचना भेजने की अंतिम तारीख १५ जून है।

—संपादक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Sista's-DIL-13/84B Hin R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छुट्टियां, सैर-सपाटा और बच्चे

सैर-सपाटे में बच्चे तो साथ होंगे ही। ऐसे में उनकी चिंता होना भी स्वाभाविक है। आइये देखें, किस उम्र के बच्चों के साथ क्या तैयारी करें कि सफर सुखद ही सुखद रहे?

ऐसी छुट्टियां भी क्या, जब बाल-बच्चे साथ न हों, क्योंकि सैर-सपाटे का मजा तो उन्हीं के साथ आंता है। लेकिन छुट्टी पर जाओ, तो सबसे ज्यादा चिंता भी बाल-बच्चों की ही होती है, सबसे अधिक तैयारी उनके लिए करनी पड़ती है और सबसे अधिक ध्यान उनकी खुशी और मनोरंजन का रखना पड़ता है।

हमारे देश में यातायात के साधनों में भीड़-भाड़, बाहरी दर्जनों असुविधाओं, खाने-पीने की चीजों में मिलावट और आम लोगों का उदासीनता व उपेक्षाभरा व्यवहार-यह सब हमें सचेत करता है कि बच्चों के साथ बाहर जाओ, तो पूरी तैयारी के साथ। अपनी चार साड़ी के बजाय दो ले जाओ, ढेरों प्रसाधन सामग्री के बजाय दो-चार जरूरी चीजें ही और टेप रिकॉर्डर, ट्रांजिस्टर, वॉकमैन दर्जनों टेप, गिटार, माउथ ऑर्गन, बैडमिन्टन के रेकेट्स, चेस या कैरम घर पर ही छोड़ा जा सकता है, लेकिन बच्चों के मतलब का भोजन, पेय या दवाइयां और फर्स्ट-एड का सामान हरगिज नहीं। टीन एजर लड़की या लड़का बड़ा सहारा देते हैं, बल्कि यात्रा में तो वे ही बड़ों को बच्चा मानकर, उनकी पूरी देखभाल करते हैं, लेकिन छोटे गोद के बच्चे,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पैरों चलने वाले या उनसे थोड़े बड़े बच्चों की पूरी जिम्मेदारी निभानी होती है। किस उम्र के बच्चों के साथ क्या तैयारी करें, आइये इसे भी देखें।

गोद के बच्चे : बच्चे गोदी के हों, तो वे सबसे आराम से सफर करते हैं। ये सुनकर आपको शायद ताज्जुब होगा, लेकिन बात सच है, क्योंकि अगर बच्चा स्वस्थ है, आपके पास उसकी 'फीड' का पूरा सामान है और डिसपोजेबल यानी इस्तेमाल के बाद फेंक दी जाने वाली नैपीज हैं, तो फिर परेशानी की कोई बात ही नहीं। इतने छोटे बच्चे दूध पीकर या कुछ खाकर आराम से सोते-सोते सारा सफर काट देते हैं।

इनसे थोड़े बड़े यानी घुटनों चलने वाले बच्चे ही ज्यादा उत्पात मचाते हैं। हर समय चैतन्य रहकर वे उछल-कूद करना चाहते हैं, नैपी भिगो लेते हैं, बाहर भागने के लिए रोते हैं। इन्हें खुश रखने का इंतजाम भी होना चाहिए यानी भरपूर भोजन और इनके खिलौने जरूर साथ में रहें।

इतने छोटे बच्चों के साथ सफर में जाते समय इन चीजों को ले जाना बहुत जरूरी है—

उनकी फोल्डिंग गाड़ी या पीठ पर बांधने वाला स्ट्रेप उनकी पॉटी, गर्म पानी के लिए फ्लास्क। इतने छोटे बच्चों को खाने व सोने का घरेलू टाइम-टेबिल छुट्टी में लागू न करें। जब वे सोना चाहें सोने दें और जब भूख लगे तो खाना खाने दें। घर का रूटीन चलायेंगी, तो हो सकता है कि वो विद्रोह करें यानी रोने-चिल्लाने लगें और छुट्टी का, मूड बर्बाद हो जाये।

सावधानी: होटल या जहां कहीं ठहरें, इन बातों की सावधानी बरतें—

० जिस बिस्तर पर या कॉट में बच्चे को सुलायें, उसके किनारे लगे डंडे या छड़ ऐसे न हों कि उसमें बच्चा अपना सिर फंसा ले।

० उस जगह पर साफ पानी व खाने की चीजें मिलती हों।

० वहां किसी प्रकार की गंदगी या कीड़े-मकोड़े न हों। खाना भी आमतौर पर ऐसा मिलता हो, जो आप व बच्चा खा सकें।

यात्रा पर जाते समय रास्ते में बदलने के लिए बच्चे का एक जोड़ी कपड़ा जरूर ऊपर रख ले।

तीन से पांच वर्ष तक के बच्चे : इतने बड़े बच्चों को बाहर ले जाने पर हर समय उनकी निगरानी की जरूरत पड़ेगी। पहाड़ी स्थलों या पानी के पास वाले स्थानों पर उनका पूरा ध्यान रखें। हो सके तो वहां किसी नौकर को रख लें, लेकिन वह भी भरोसेमंद होना चाहिए। ऐसा करने से आपको थोड़ा आराम भी मिल जायेगा। इतने बड़े बच्चों को बाहर ले जायें, तो उनके खिलौने क्रेऑन्स रंग, कागज, इत्यादि साथ ले जायें, जिससे वे चाहें तो जब-तब अपना मनोरंजन कर सकें। एक पूरा झोला ही, मात्र उनकी चीजों का रखें। उनके खाने-पीने की सफाई पर पूरा ध्यान दें। घूमने जाते समय उनको साथ में ही रखें, किसी अजनबी के पास अकेला न छोड़ें। होटल के ऊपर वाले माले में रह रहे हों, तो खिड़की व बालकनी की रेलिंग चेक कर लें कि वह कमजोर तो नहीं। पहाड़ी स्थलों पर घुड़सवारी, नौका विहार या स्केटिंग इत्यादि के लिए बच्चों को अकेले न जाने दें।

पांच से ग्यारह वर्ष के बच्चे : इतने बड़े बच्चों को भ्रमण पर ले जाने का मकसद होता है, उन्हें कुछ देखने-परखने का अवसर देना। आठ से ग्यारह वर्ष तक के बच्चे इन बीते दिनों को बड़े होकर भी याद रखते हैं, इसलिए ऐसे स्थलों पर ले जायें, जहां जाकर वे कुछ ज्ञान भी प्राप्त कर सकें। हिल स्टेशन या ऐतिहासिक स्थलों पर उन्हें बहुत आनंद आता है। ऐसा स्थान जहां समुद्र का किनारा हो, वहां जाना भी बच्चे पसंद करते हैं। चिड़ियाघर, अजायबघर व खेल के स्टेडियम वगैरह में भी उन्हें दिलचस्पी होती है। प्रदर्शनियों में भी उन्हें आनंद आता है। इतने बड़े बच्चों के खाने-पीने व आस-पास की सफाई का पूरा ध्यान रखें। भ्रमण पर जाकर बीमारी से अधिक गंभीर विपत्ति और कोई नहीं हो सकती। ग्यारह-बारह वर्ष के बच्चों को कभी-कभी स्कूल ट्रिप में भी जाने दें, लेकिन इससे पहले उन्हें काफी प्रशिक्षित कर दें कि वे स्वयं की देखभाल सही ढंग से कर सकें।

बारह से ऊपर के टीन-एजर्स : इतने बड़े बच्चे आपके साथ भ्रमण का पूरा व बराबरी से आनंद ले सकते हैं, यह बात हम पहले भी कह चुके हैं। इतने बड़े बच्चों से यात्रा व भ्रमण में बड़ा सहारा मिलता है और बच्चे यदि अनुशासित हैं, तो यात्रा का आनंद ही कुछ और होता है। इनके साथ पर्यटन के क्षण और भी जीवित हो उठते हैं, क्योंकि इतने बड़े बच्चे पर्यटन के उस छिपे आनंद को भी खोज लाते हैं, जो बड़ों की नजरों से चूक जाते हैं। घूमने का कोई सुन्दर स्थल, कोई सुन्दर दृश्य, कोई सुन्दर चीजों से भरी दुकान इनकी नजरों से बच नहीं सकती। कभी-कभी तो ये ही बड़ों के गाइड बन जाते हैं। बड़ों का कर्तव्य है कि ऐसे स्थान पर भ्रमण के लिए जायें, जहां पर टीन-एजर बच्चों का भी भरपूर मनोरंजन हो। परन्तु इस बात का भी ध्यान रखें कि बच्चे, अर्धरात्रि के कैबरों, जुआघरों, था शराबघरों के कल्चर से दूर ही भले लगते हैं इसलिये इन्हें इन चीजों से दूर ही रखें। कैसीनो इत्यादि में अकेला न छोड़ें, न मदिरा पार्टियों में और न ब्लू फिल्मों के विडियो शो में जाने दें। यह सब स्थान बच्चों के लिए ठीक नहीं। भ्रमण पर बच्चों को अजनबी व संदिग्ध व्यक्तियों के संपर्क से भी दूर रखें। कई बार ऐसे केसेज सुनायी पड़े हैं, जब भ्रमण पर गयी किशोरी बेटी किसी गाइड के चक्कर में आकर वहीं से गायब हो गयी या प्रवास के दौरान किशोर बेटा किसी ड्रग एडिक्ट के चंगुल में पड़कर उसका अनुयायी हो गया।

भ्रमण का समय या छुट्टी का समय ही होता है, अपने बच्चों के साथ आनंदमय क्षण बिताने का। अपने किशोर बच्चों के नजदीक आने का यह एक अच्छा मौका है, इसका भरपूर फायदा उठायें। बच्चों से आज के ज्ञान-विज्ञान, माहौल, फैशन और लोकप्रिय किताबों या अनेक अन्य बातों के बारे में जानकारी मिलती है, इसलिए उसकी कंपनी का लाभ उठायें। भ्रमण के दौरान यदि पर्यटकों के लिए कुछ अच्छी प्रतियोगिताएं हों, तो अपने बच्चों को उनमें भाग लेने के लिए उकसायें, यह अनुभव उन्हें जीवन भर याद रहेगा।

यह भी करें ? : जिस उम्र के बच्चों को रेलवे कंसेशन या अन्य सुविधाएं मिल सकें, उन सुविधाओं का अवश्य लाभ उठायें।

० भ्रमण के दौरान बच्चों की हर मांग को निर्ममता से न कुचल दें। जितना खर्च कर सकती हों करें। बल्कि भ्रमण पर निकलने से पहले उन्हें अपना बजट अवश्य बता दें और फिर उसकी सीमा में उन्हें भ्रमण का मजा लेने दें, यह नहीं कि उन्हें पैसे-पैसे के लिए टोकें।

० बड़े बच्चों को 'ट्रैवल लाइट' की आदत डालें। ढेरों अनावश्यक कपड़े व शौक की सभी चीजें ले जाना गलत है, उन्हें भी ऐसा ही प्रशिक्षण दें।

० छोटे हों या बड़े, बच्चों के स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें। सैर-सपाटा है तो क्या, उन्हें अनाप-शनाप खाने-पीने न दें। बाहर तबीयत खराब होने का अधिक खतरा रहता है।

० हो सके तो भ्रमण का पूरा खर्चा बच्चों के हाथ में देकर, उन्हें पूरी व्यवस्था सौंप दें। आप देखेंगे कि वे किस खूबी से सब काम किफायत से कर डालेंगे।

एक सलाह बच्चों को अवश्य दें कि वे भ्रमण के दौरान ही रोज डायरी लिखें, नहीं तो लौटने पर पूरा विवरण लिख डालें। जीवन का यह एक लिखित अनुभव उनके काम अवश्य आयेगा। नहीं तो वह एक मीठी याद तो बना ही रहेगा।

—मनोरमा भूरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यों खाते-पीते मजे से कीजिए सफर

छुट्टियों में बाहर जा रही हों तो सफर आनंददायक और सुविधाजनक रहे, इसके लिए जरूरी है कि आप यात्रा से पूर्व सारी तैयारियां कर लें। पर कैसे?...

यात्रा चाहे कार से तय करनी हो या ट्रेन से, सफर शुरू होते ही मन कुछ-न कुछ खाने-पीने को मचलने लगता है। शायद इसीलिए लोग सफर पर जाने से पहले खाने-पीने का इंतजाम घर से ही करके चलते हैं। इस बार आपकी यात्रा को अधिक आनन्ददायक व सुविधाजनक बनाने के लिए कुछ सुझाव यहां पेश किए जा रहे हैं, इन्हें आजमा कर देखिये।

खाना कैसे पैक करके ले जाएं? : खाने की पैकिंग में आपको अधिक माथा-पच्ची न करनी पड़े, इस बात पर निर्भर करेगा, कि यात्रा के लिए आप किस प्रकार के व्यंजन ले जाना चाहती हैं। सुविधाजनक तो यही रहेगा, कि आप कुछ ऐसे मीठे व नमकीन व्यंजन बनाकर साथ ले जाएं, जो रसेदार एवं चिपचिपे टाइप के न हों। साथ ही ये व्यंजन ऐसे होने चाहिए जो कि दो-तीन दिन तक टिक सकें। इस प्रकार के कुछ व्यंजनों के विषय में तो हम आपको बतायेंगे ही, पहले यह जान लीजिए, कि आपको किस-किस तरह के पैकिंग की सामग्री की जरूरत पड़ेगी।

बड़े-बड़े प्लास्टिक के कन्टेनर्स या स्टेनलेस स्टील के टिफिन कैरियर में खाना ले जाने की जगह, एल्युमिनियम पोयल और पोलीथीन बैग्स का इस्तेमाल किया जा सकता है। जिस सामान को यात्रा के पहले या दूसरे दिन न खाना हो, उसे पोलीथीन के जिपलॉक बैग्स में पैक कीजिए। ये बैग्स एयर टाइट होते हैं और बाजार में उपलब्ध हैं। जैसे-जैसे खाने का सामान खत्म होता जाए,

पैकिंग को फेंकते जाइये। इससे न गंदगी होगी न बर्तन धोने की झंझट रहेगी।

खाना खाने के लिए भी प्लेट्स व कटोरियां और स्टील के गिलास वगैरह ढोने की जरूरत नहीं है। इनके स्थान पर पेपर प्लेट्स व पेपर गिलास रख लीजिए। और हां, खाने के बाद हाथ वगैरह पोंछने के लिए २-३ दर्जन पेपर नैपकिन्स जरूर रख लीजिए,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसके अलावा खाने के सामान की पैकिंग करते समय, एक छोटा सा स्टेनलेस स्टील के ब्लैड वाला चाकू और वेजिटेबिल पीलर भी अवश्य रख लें। इनसे सफर में फल व खीरा-ककड़ी जैसी वस्तुओं को काटकर खाने में सुविधा हो जाती है।

पेय पदार्थों की पैकिंग कैसे करें? : यात्रा के दौरान भोजन की कमी को तो एकबार नजर अंदाज किया भी जा सकता है, लेकिन पेय पदार्थों के बिना तो सफर का मजा अधूरा ही रह जाता है। बच्चों के लिए कोल्ड ड्रिंक्स व बड़ों के लिए चाय-काफी का इंतजाम तो होना ही चाहिए।

कॉफी, दूध व चीनी को अलग-अलग शीशियों में ले जाने के बजाय, एक ही शीशी में कॉफी, चीनी और कॉफी क्रीमर को सही अनुपात में मिलाकर रख लीजिए। एक थरमस में पानी खौलाकर भर लीजिए। सफर के दौरान जब भी कॉफी पीने की हुड़क लगे, गरमागरम कॉफी बनाकर पीजिए। यदि आप चाय पीने की आदी हों तो टी बैग्स भी साथ ले जा सकती हैं। साथ में एक शीशी में कॉफी क्रीमर और चीनी मिलाकर रख लीजिए।

कोल्ड ड्रिंक्स आप दो तरह से ले जा सकती हैं। कोल्ड ड्रिंक्स की कम-से-कम दर्जन भर ठण्डी बोतलें किसी जिप वाले एयर बैग्स में रख लें। उन्हें देर तक ठण्डी बनाए रखने के लिए, बर्फ के छोटे-छोटे टुकड़े करके गर्म पानी की खाली बोतल में भर लीजिए व बर्फ की बोतल को कोल्ड ड्रिंक्स की बोतलों के नीचे रख दीजिए। बर्फ को गर्म पानी की बोतल में भरने से फायदा यह होगा कि बर्फ जल्दी पिघलेगी नहीं और जब पिघलेगी भी तो उसका पानी बाहर नहीं गिर पाएगा। बर्फ का ठण्डा पानी बोतल में ही भरा रहेगा।

यदि सामान अधिक हो और कोल्ड ड्रिंक्स की बोतलें ले जाने से बोझा बढ़ जाने का डर हो, तो आप कुछ इन्सटेंट जूस पाउडर या जूस मिक्स के पैकेट्स भी साथ में ले जा सकती हैं। यदि ये जूस मिक्स चीनी रहित हैं, तो साथ में शुगर क्यूबस का एक पैकेट रखना न भूलिए। इन्सटेंट जूस पाउडर के अलावा यदि फ्रेश शिकंजी का मजा लेना हो, तो ४-६ ताजे नीबू भी साथ ले जाएं। पीने का पानी आप अपनी सुविधानुसार चाहें तो टोंटीदार प्लास्टिक के कन्टेनर में ले जा सकती हैं। सुराही के मुंह पर महीन कपड़ा बांधकर उस पर गिलास वगैरह ढक देंतो पानी गंदा न हो पाएगा। बर्फ ले जाने के लिए गर्म पानी की बोतल ही ठीक रहेगी।

आइए, अब आपको सफर के लिए कुछ स्वादिष्ट व्यंजनों की विधियों के बारे में भी बता दें।

अचारी बाटी या पूरी

सामग्री : गेहूं का आटा ७५० ग्राम, बेसन २५० ग्राम, आम के अचार का मसाला १ कटोरी, नमक, मिर्च, जीरा, अजवाइन स्वादानुसार, दूध आटा गूंथने के लिए, रिफाइण्ड तेल, तलने के लिए।

विधि : तलने वाले तेल को छोड़कर सभी सूखी सामग्री और अचार का मसाला, हलके हाथों से अच्छी तरह मिला लें। आवश्यकता समझें तो थोड़े तेल का मोयन डाल लें। वैसे अचार मसाले में उपस्थित-तेल और दूध मोयन का काम करेंगे। और बाटी या पूरी मुलायम रखेंगे। आटे के मिश्रण को दूध से कड़ा गूंथ लें। यदि बाटी बनाना हो तो, पूरी के आटे से ज्यादा कड़ा गूंथे।

पूरी बनाने के लिए गूंथे आटे से छोटी-छोटी लोई बनायें, पूरी बेलें और गरम तेल में तलकर बांस की टोकरी में निकाल कर रखें। पूरी, बहुत ज्यादा करारी और लाल न करें। इससे टूटने और कड़ी पड़ जाने की संभावना है। बांस की टोकरी में पूरियां जल्दी ठण्डी हो जायेंगी।

बाटी बनाने के लिए छोटी-छोटी गोल लोई बनायें: बीच में अंगूठे से थोड़ा गहरा सा दबा दें और ओवन या तंदूर में सुनहरा सेंक लें। चाहें तो तेल में धीमी आंच पर तल भी सकती हैं। सिंकी या बेक की बाटियों पर घी या तेल लगाकर वायर रैक पर ठण्डा कर लें।

पूरी या बाटी को पैक करते समय ध्यान रखें कि ये जब ठण्डी हो जायें तभी पैक करें, अन्यथा भाप से पसीज कर गीली होकर जल्दी खराब हो जायेगी। इन्हें किसी डबलरोटी के मोमी कागज या एल्यूमिनियम फॉयल या पत्तल या केले के पत्ते में लपेट कर फिर प्लास्टिक की थैली में रखें। ये कई दिनों तक मुलायम बनी रहेगी और खराब भी नहीं होंगी। वैसे भी ये अपने आप में संपूर्ण टिफिन है। न सब्जी की जरूरत न अचार की झंझट, चाय के साथ भी इन्हें ऐसे ही खाया जा सकता है।

हलका-फुलका नमकीन

सामग्री : मुरमुरा १/२ किलो, भुने चने की दाल २५० ग्राम, भुनी मूंगफली के दाने ५०० ग्राम, (ये सभी चीजें भड़भूजें की दुकान पर उपलब्ध है) कार्नफ्लैक्स २०० ग्राम, चिउड़ा पोहा १/२ किलो, नमक, काला नमक, पिसा भुना जीरा, पिसी लाल और काली मिर्च, टाटरी पाउडर १/४ चाय का चम्मच, हरी मिर्च और करी पत्ता, चिउड़ा तलने के लिए रिफाइण्ड तेल।

विधि : बाजार से भुनी सामग्री लाकर साफ कर लें। इसमें कार्नफ्लैक्स मिलाकर बड़ी कड़ाही में सूखे ही १०-१५ मिनट भून लें, जिससे नमी निकल जाये और कुरकुरे हो जायें।

अक्सर नमकीन चिउड़ा बनाते समय तेल चिउड़े में भर जाता है और वह गरिष्ठ हो जाता है। या फिर उसे पेपर पर डालकर तेल सुखाना पड़ता है, जिससे तेल की बरबादी होती है। अतः ऐसी विधि से चिउड़ा बनायें कि तेल भी बरबाद न हो और चिउड़ा गरिष्ठ भी न हो।

इसके लिए एक कड़ाही में तेल खूब तेज गर्म करें। इसमें चिउड़ा डालते ही फूल जायेगा और ज्यादा तेल नहीं भरेगा। तुरन्त निथार कर निकाल लें और भुने मिश्रण को कड़ाही में डालती जायें। इसी तरह सारा चिउड़ा लेकर भुने मिश्रण पर डालें। इससे अतिरिक्त तेल सूखी सामग्री सोख लेगी। बारीक कटी हरी मिर्च तथा करी पत्तों को तलकर मिला दें।

अब सभी सामग्री और मसाले अच्छी तरह मिलाकर नमकीन को ठण्डा होने दें। फिर प्लास्टिक की छोटी-छोटी थैलियों में भरकर सील कर दें।

भुने चने के आटे की बर्फी या लड्डू

सामग्री : भुने चने का आटा १ किलो, पिसी चीनी या बूरा ७०० ग्राम या स्वादानुसार, घी ५०० ग्राम, मिश्री के छोटे-छोटे टुकड़े १०० ग्राम, पिसी इलायची तथा कटे मेवे इच्छानुसार।

विधि : घी को पिघला लें। सभी सूखी सामग्री अच्छी तरह एक साथ मिलायें और घी डालकर हथेली से खूब मसलें, जिससे घी ऊपर आ जाये। अब एक चिकनाई लगी थाली में हाथ से दबा-दबा कर एक सार जमा दें। जमने पर मनचाहे आकार की बर्फी काट लें। चाहें तो इसी मिश्रण के लड्डू-बांध लें। आप चीनी की चाशनी बनाकर भी उपरोक्त मिश्रण के लड्डू बर्फी बना सकती हैं। इन्हें किसी समतल प्लास्टिक या स्टील के एअर टाइट डब्बे में भरकर रखें।

इस व्यंजन में विशेष बात यह है कि इसका आटा घी में तला-भुना नहीं जाता। इससे ये गरिष्ठ नहीं होते। साथ ही बनाने में आसान और स्वादिष्ट होते हैं।

—व्यंजन विधियां : पुष्पा मोहता

आलेख : उमा रानी शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब हम बच्चे नहीं रहे

छाया: ओ०एन० दत्ता

"मम्मी को तो जैसे बात-बात पर उपदेश देने की आदत-सी पड़ गई है। वह सोचती हैं, कि हममें तो अक्ल है ही नहीं। न जाने कब ये माता-पिता समझेंगे कि अब हम बच्चे नहीं रहे। जरा-सा घर लौटने में देरी हो जाये, तो परेशान हो कर घर के बाहर खड़ी हो जाती हैं। अब जरा-सी देरी हो जाये तो ऐसी ही क्या चिंता की बात! अरे, भई, अब हम लोग बड़े हो गये हैं, देर हो भी जाए, तो घर तो पहुंच ही जायेंगे, लेकिन इन पेरेन्ट्स के दिमाग में यह बात घुसे तब न।" कालेज के कॉमन रूम में बैठी रीमा सहेलियों के बीच में बैठी अपने मन का आक्रोश व्यक्त कर रही थी।

रीमा की ही बात का समर्थन किया कपिला ने भी, मेरे मुंह की बात छीन ली तूने रीमा! अरे, मेरी मम्मी तो तुम्हारी मम्मी से भी एक कदम आगे हैं। तीन बजे मेरी क्लास खत्म होती है। जानती हो, साढ़े तीन तक मैं घर न पहुंचूं तो मेरी मम्मी की तो हालत ही खराब हो जाती है। उनके दिमाग में बस एक ही बात घूमती है कि कहीं कुछ हो तो नहीं गया? कभी भैया को, तो कभी नौकर को कॉलेज भेज देती हैं। अच्छा-खासा तमाशा क्रियेट कर देती हैं। सच! "इतना गुस्सा आता है कि क्या बताऊं? लड़का होना अच्छा है, उनको इस मामले में कोई परेशानी नहीं उठानी पड़ती।" कपिला की बात सुनकर बीच में ही टोक दिया, कोविद ने, "कपिला यह तुम एकदम गलत कह रही हो। हां, यह जरूर सच है कि हमें

बच्चे चाहे जितने बड़े हो जाएं, पर मां-बाप के लिए बच्चे ही रहते हैं। पर बात-बात में बड़े बच्चों को मां-बाप का उपदेश पिलाना या टोका-टाकी करना क्यों नागवार लगता है?

घर पहुंचने में कुछ देर हो जाये, तो मम्मी परेशान होकर बाहर गेट पर खड़ी नहीं होतीं। पर मम्मी के उपदेशों का खाता हम लड़कों के लिए भी वैसा ही खुला है, जैसा तुम लोगों के लिए। घर से कभी पापा का स्कूटर लेकर निकलो, तो बीसियों बार तो मम्मी हिदायत देंगी, ठीक से चलाना। बहुत तेज मत चलाना। आजकल एक्सीडेंट बहुत होते हैं। समय से घर लौट आना। अब तुम्हीं बताओ, क्या मुझे अपनी जान की परवाह नहीं कि मैं स्कूटर ठीक से नहीं चलाऊंगा। मम्मी तो सोचती हैं, कि वे मुझे घर से समझाकर विदा नहीं करेंगी, तो मैं जरूर एक्सीडेंट कर बैठूंगा। सच, यार, रोज उपदेश सुनते-सुनते बड़ी खीझ हो गई है।" इन सबकी बात सुनकर पास बैठे राहुल ने भी अपने मन का गुबार निकाल ही दिया, बिलकुल ठीक कह रहे हो तुम लोग। मेरी मम्मी तो नाक में दम कर देती हैं। वह सोचती हैं, कि बस उन्हें ही हमारी फिक्र है। जानते हो, अभी भी परीक्षा के दिनों में जब मैं घर से निकलता हूं, तो मम्मी पूछती हैं, पेन रख लिया न? एक तो परीक्षा के दिनों में पढ़ते-पढ़ते वैसे ही दिमाग खराब हो जाता है, ऊपर से मम्मी टोकती हैं, तो और भी गुस्सा आता है।"

इस प्रकार स्वर भले ही अलग-अलग हों, पर रीमा, कपिला, कोविद, राहुल और उन्हीं की तरह के बाकी किशोर-किशोरियों की शिकायत एक ही है।

आप अपने परिचितों, रिश्तेदारों तथा पास पड़ोसियों के घर पूछकर देखें, तो आप इन किशोरों की शिकायत को सही पायेंगी। आमतौर पर होता यही है कि माता-पिता बच्चों को चाहे वे कितने ही बड़े क्यों न हो जायें, बच्चा ही समझते हैं। उनके मन में एक प्रकार की धारणा सी बन जाती है कि यदि वे बच्चे को नहीं समझायेंगे, तो वह जरूर गलती कर बैठेगा। यही कारण है कि, मां जैसे बचपन में बच्चे को सिखलाती थी उसे हिदायत देती थी, उसी प्रकार बड़े होने पर भी देती है।

मेरा बेटा राजुल कुछ मजाकिया स्वभाव का है। वह मेरी इस आदत को जानता है कि जैसे ही वह स्कूटर लेकर घर से निकलने को तैयार होगा तो मैं जरूर कहूंगी कि ठीक से चलाना। कई बार तो वह मेरे मुंह खोलने के पहले ही हंसते हुए मुझे चिढ़ा देता है, "मम्मी ठीक से आहिस्ता-आहिस्ता चलाऊंगा।" मैं कई बार सोचती भी हूं कि इसे घर से जाते समय कुछ न कहूं, पर आदतन मुंह से ऐसे शब्द निकल ही जाते हैं कि ठीक से स्कूटर चलाना। समय पर घर लौट आना।" कहना है श्रीमती कात्यायनी का। वास्तव में प्रत्येक माता-पिता का हृदय बच्चों की सुरक्षा के प्रति विशेष रूप से व्याकुल रहता है। फिर बच्चा चाहे कितना ही बड़ा क्यों न हो जाये, माता-पिता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की नजरों में तो बच्चा ही रहता है, यही कारण है कि वे इस बात पर बच्चों को समझाते हैं। उनके प्रति चिंता व्यक्त करते हैं। इस बात की ओर माता-पिता गौर ही नही करते, कि उनका यह व्यवहार बच्चों में खीझ और झल्लाहट उत्पन्न कर देता है।

माता-पिता बच्चों को बात-बात पर हिदायत देते हैं, इसका सबसे बड़ा कारण तो यही है कि बच्चों के प्रति उनको चिंता रहती है। इस उपदेश देने की प्रवृत्ति के मूल में माता-पिता के अंतर्मन में यह भावना भी होती है, कि उपदेश देकर वे सोचते हैं कि उन्होंने अपना दायित्व पूरा कर दिया। बाद में कभी कोई अनहोनी हो जाती है तो माता-पिता आसानी से सारा दोष बच्चे को ही दे डालते हैं, "हमने पहले ही कहा था, कि ठीक से जाना या समय से घर लौटना। पर तुम सुनो तब न...।"

माता-पिता के लिए जरूरी भी है कि वे बच्चों को हिदायत दें। अपने बच्चों को सही बात वे नहीं बताएंगे तो और कौन बतायेगा ? पर प्रतिदिन का उपदेश ठीक नहीं। वास्तव में माता-पिता जब बच्चों के प्रति चिंता प्रकट करते हैं, तो बच्चों को भी बड़ा अच्छा लगता है। उनमें एक प्रकार की सुरक्षा की भावना-सी आती है। बच्चों को लगता है, कि हां, हमारी देखभाल करने वाला कोई है। हमारे माता-पिता हैं, जिन्हें हमारी फिक्र रहती है। बच्चों के मन में माता के प्रति प्यार और आदर की भावना और भी पक्की हो जाती है। इस विषय में मोनिका ने अपने मन की बात बताई; "जब मम्मी पापा हमारी फिक्र करते हैं, तो हमें बड़ा अच्छा लगता है। पर जब फिक्र करते हुए उपदेश देना उनकी आदत बन जाती है, तो गुस्सा आने लगता है।"

बच्चे जब बड़े हो जाते हैं, तो वे अपने आपको जिम्मेदार समझने लगते हैं। जिम्मेदारी उठाने की भावना उनमें आ जाती है। ऐसे में माता-पिता की बात-बात पर टोका-टाकी बच्चों को खलने लगती है। इसलिए माता-पिता को भी चाहिए कि बढ़ती उम्र के बच्चों को समझायें, पर बात को समझाकर, उसे अपनी आदत बनाकर नहीं। माता-पिता यदि आदतन वही बात प्रतिदिन दोहरायेंगे, तो बच्चे एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देंगे। वे यही सोच कर उनकी बात को महत्व नहीं देंगे, कि 'अरे, इनकी तो यह आदत ही है।'

इसके अलावा मां में यदि बच्चे की हर बात का ध्यान वैसे ही रखा, जैसे बचपन में रखती थी, तो बच्चे में लापरवाही की आदत पड़ सकती है। इसका कारण है, कि बच्चा यही सोचता है, कि मां तो मुझे हर बात की याद दिला ही देंगी। इसलिए बच्चे बड़े हो जायें, तो उनकी हर छोटी-छोटी बातों का ध्यान उन्हें खुद रखने दें। जैसे स्कूल जाने के पहले अपना टिफिन, पेन आदि ये सब चीजें उसे अपने आप ही रखनी चाहिए, न कि आपको याद दिलाना पड़े। एक दो दिन कभी, वह भूल भी जायेगा, तो परेशानी उसे खुद उठानी पड़ेगी और दूसरे दिन से स्वयं ही याद रखेगा। इसके साथ ही उसे भी अनुभवों के दौर से गुजरने का मौका दें। अच्छी बुरी बातों का जो अनुभव हो, वे नये-नये अनुभव ही उसे जीवन में आगे बढ़ना सिखलायेंगे। एक बार गलती होने पर जो परेशानी भुगतनी पड़ेगी, वही उन्हें बाद में गलती करने से रोकेगी।

इसलिए बच्चों को स्वयं भी अपनी जिम्मेदारी संभालने का मौका दें। आप उन्हें उत्साह जरूर दीजिए, उनका उचित मार्गदर्शन भी कीजिए। पर हर समय उठते-बैठते, छोटी-छोटी बातों पर ही सलाह दे डालना उचित नहीं। इससे आपके बच्चों में आपके प्रति झल्लाहट ही उत्पन्न होगी। इसे आपकी आदत मानकर वे आपकी बात को महत्व भी नहीं देंगे।

—लता

त्यागिये पुरानी वस्तुओं का मोह

श्रीमती रुचि शर्मा ने अपना नया-नया घर बनवाया था। हर आने वाले परिचित या परिचिता को वह अपना घर बड़े शौक से दिखलाती थीं। श्रीमती शर्मा की खास दोस्त श्रीमती सुमित्रा जब उनके घर आईं, तो वह बड़े ही उत्साह से बोलीं, "आ सुमित्रा, पहले तुझे अपना घर दिखाऊं, फिर बैठकर बातें करेंगे।"

सुमित्रा भी खुशी-खुशी श्रीमती शर्मा के साथ चल दीं। पहले कमरे में पहुंचकर ही सुमित्रा चौंक उठीं। कमरा सामान से भरा पड़ा था। ऐसा नहीं कि सामान बेतरतीबी से रखा हो, पर उस सामान का कोई उपयोग नहीं था। जैसे विभिन्न प्रकार के डिब्बे तथा शीशियां, तमाम प्रकार के पुराने पेन-पेंसिलें, शादी के और नववर्ष के कार्ड आदि। इन सबके कारण कमरा बहुत ही भरा-भरा लगता था। दूसरे-तीसरे कमरे का भी वही हाल था।

सुमित्रा यह तो जानती थीं कि उसकी दोस्त पुरानी-नई, उपयोगी-अनुपयोगी हर वस्तु को जमा करती जाती है, लेकिन उसे सपने में भी यह उम्मीद न थी कि वह अपने नये घर को भी कबाड़ बनाकर रख देगी।

अकसर गृहिणियों की आदत इस प्रकार सामान जमा करने की होती है। घर में कोई भी चीज आए, वह चाहे उपयोगी हो अथवा अनुपयोगी वह उसे रख लेती हैं।

रजनी त्यागी अकसर ही अपने बच्चों को इधर-उधर की चीजों को जमा करने पर डांटती है। एक दिन उन्होंने देखा कि उनके दोनों बच्चे माचिस की ढेरों खाली डिब्बियों तथा सिगरेट के पैकेटों से खेल रहे थे। वह एकदम ही चौंक पड़ीं, साथ ही उन्होंने बच्चों से खाली डिब्बियां व पैकेट छीन लिए और उन्हें डांटने लगीं। तभी उनके पति उधर आ गये। उन्होंने पति का प्रतिवाद करते हुए कहा, "तुम्हीं से तो सीखा है इन्होंने यह सब जमा करना। और तुम भी तो घर में बहुत सी बेकार की वस्तुएं एकत्र करती रहती हो। पता नहीं कितने प्रकार के कैलेण्डर, मैग्जीन्स के ब्लोअप, कागज की मालाएं, पुरानी राखियां आदि जमा कर रखी हैं। ये भी तो बेकार की ही चीजें है। पहले स्वयं अण्ट-सण्ट सामान जमा करने की आदत छोड़ो, तब बच्चों को डांटो।" रजनी को अपनी गलती का एहसास हो गया। उसने अगले ही दिन घर का सारा बेकार सामान नौकर से फिकवाया।

दरअसल होता यह है कि किसी भी नई वस्तु का रैपर हो या कवर या अन्य कोई वस्तु, जैसे मिठाई का डिब्बा या साड़ी का डिब्बा-ये सब देखने में तो अच्छे लगते ही हैं। इसीलिए इन्हें तुरन्त फेंकने की इच्छा नहीं होती और एक बार जहां हमने इन्हें सहेजकर अपने पास रखा कि जकड़े गये जमा करने की आदत में। अब धीरे-धीरे यह हमारी आदत में शुमार हो जाता है और हमको इस प्रकार की तमाम वस्तुओं को जमा करना अच्छा लगने लगता है। फिर हम यह तक भूल जाते हैं कि इन्हें जमा करके हम अपने ही घर को एक पुरानेपन का जामा पहना रहे हैं। साथ ही एक ऐसे स्थान को भी घेर रहे हैं, जो कि किसी अच्छे कार्य के लिए उपयोग में लाया जा सकता था। इस बात का सदैव ध्यान रखिये कि यदि आपको यह महसूस हो रहा है कि किसी वस्तु की आवश्यकता आपको बाद में भी पड़ सकती है, तो ऐसी वस्तुओं को रखने के लिए एक स्थान निर्धारित कर लीजिए।

साथ ही बीच-बीच में घर की सफाई का अभियान भी चलाती रहिये। घर में जितनी भी बेकार की वस्तुएं जमा हो गयी हों, उन्हें निकाल फेंकिये। इस कार्य में पति और बच्चों की सहायता भी लीजिए। इससे जहां एक ओर कूड़ा, साफ होगा, वहीं घर अच्छा भी लगेगा।

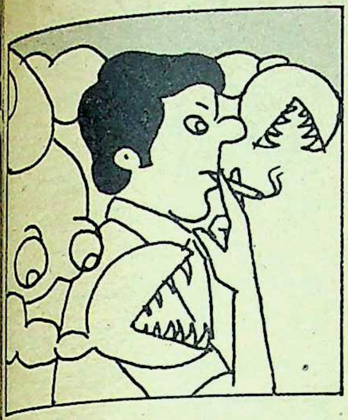
—रश्मि शर्मा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य : खबरें इधर-उधर की

यहां स्वास्थ्य से सम्बद्ध कुछ ऐसी खबरें प्रकाशित की जा रही हैं, जो जानकारी बढ़ाने के साथ-साथ उपयोगी भी हैं।



क्रूर कैंसर के बारे में कुछ बातें

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी ऑफ पब्लिक हेल्थ के अनुसंधाताओं के नतीजे यह हैं कि नियमित रूप से कॉलेज के दिनों में व्यायाम करनेवाली महिलाओं में वक्ष और प्रजनन अंगों के कैंसर की संभावना काफी कम होती है।

कॉरनेल यूनिवर्सिटी के माइकेल कजारिनॉफ ने शोधों के बाद यह बताया कि भोजन को थोड़ा-थोड़ा विभिन्न समयों पर खाया जाय; बजाय इसके कि एक समय में ही बहुत-सा खाना खा लिया जाय। बायोकेमिस्ट माइकेल का मत है कि एक साथ बहुत खाना कैंसर की सेलों की वृद्धि-प्रवृद्धि का कारण बनता है।

फेफड़े के कैंसर का खतरा धूम्रपान करने वालों को तो रहता ही है, उनके संपर्क में रहने वालों को भी कम नहीं रहता। हर वर्ष अमरीका में ही ५००० लोग फेफड़े के कैंसर से मर जाते हैं। इसलिए नहीं, कि वे स्वयं धूम्रपान करते हैं बल्कि इसलिए कि उन्हें धूम्रपान करनेवालों के संपर्क में रहना पड़ता है।

लैकेस्टर विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के अनुसंधानों से पता चलता है कि कैंसर से ग्रस्त ऊतकों में सोडियम लवणों की मात्रा अधिक होती है। वैज्ञानिक इस बात की जांच कर रहे हैं कि क्या शरीर में सोडियम लवणों की अधिक उपस्थिति कैंसर के आरंभिक चरण का संकेत है। अच्छा हो कि नमक का इस्तेमाल कम से कम किया जाए।

सीने से लगाए रखें शिशुओं को

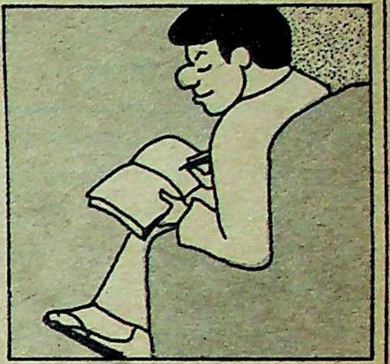
ब्रिटेन के डा० वर्सटर का मानना है कि बच्चों के जन्म लेते ही यदि उन्हें २० मिनट तक सीने से लगाये रखा जाय तो वे आने वाले दिनों में अच्छी तरह से सोते हैं, दूध पीने में आनाकानी नहीं करते और बेवजह रोते नहीं रहते। डा० वर्सटर ने इसे 'होल्डिंग थेरेपी' नाम दिया है। कई बार ऐसा होता है कि अकेले सोते शिशु में सांस लेने की प्रक्रिया बाधित होती है और उसकी मृत्यु तक हो जाती है। मां के सीने से लगकर सोनेवाला शिशु मां की सांसों के साथ अपनी श्वास-गति बनाये रखता है।

घातक होता है तनाव में रहना

तनावग्रस्त रहने वाले, चिड़चिड़े, आक्रामक और ज्यादातर जल्दी में रहने वाले लोगों को चिकित्सा की शब्दावली में 'ए' टाइप पर्सनालिटी माना जाता है। ऐसे लोगों को दिल का दौरा पड़ सकता है। डा० रेडफोर्ड विलियम के अध्ययनों ने इस बात को प्रमाणित किया है कि जो लोग बेहद आक्रामकता दिखाते हैं और जो दूसरों को अविश्वसनीय और संवेदनहीन मानते हैं, उनके हृदय रोग से ग्रस्त होने की सबसे ज्यादा संभावना होती है। ऐसे लोग डा० आरनॉक्ड लेवी के अनुसार पेप्टिक अल्सर जैसी बीमारियों को भी दावत देते हैं। कोई भावनात्मक विस्फोट एग्जिमा, जुकाम जैसी दिक्कत का कारण बन सकता है। इसलिए विपरीत स्थितियों में भी शांत रहिए।

तनाव से बचिए : तेज चलिए और हंसिए

जब आप तनाव महसूस करें तो तेज चलना फायदेमंद हो सकता है। यह बात चकित करने वाली है जरूर, लेकिन है सच। इसका वैज्ञानिक कारण यह है कि तेज चलने पर शरीर में एण्डॉर्फिन नामक हारमोन का निस्सरण होने लगता है जो मारफीन की तरह ट्रैंक्वेलाइजर का काम करता है। यानी, अशांत मन को शांत करता है। डॉक्टरों का मानना है कि आमतौर पर एक व्यक्ति को दिन में चार कि०मी० तक पैदल चलना चाहिए। हंसना तनाव से आपकी रक्षा करता ही है। दरअसल, हंसने की प्रक्रिया में भी एण्डॉर्फिन का निस्सरण आपको हलका और उत्फुल्ल बनाता है।



माइग्रेन से बचिये

माइग्रेन या आधे सिर का दर्द सचमुच जानलेवा होता है। माइग्रेन सिर के दाएं या बाएं हिस्से को प्रभावित करता है और रक्तवाहिनी में सूजन आने के कारण होता है। माइग्रेन का दर्द तीखा और डंक मारने जैसा होता है, आठ से चौबीस घण्टे तक बना रहता है।

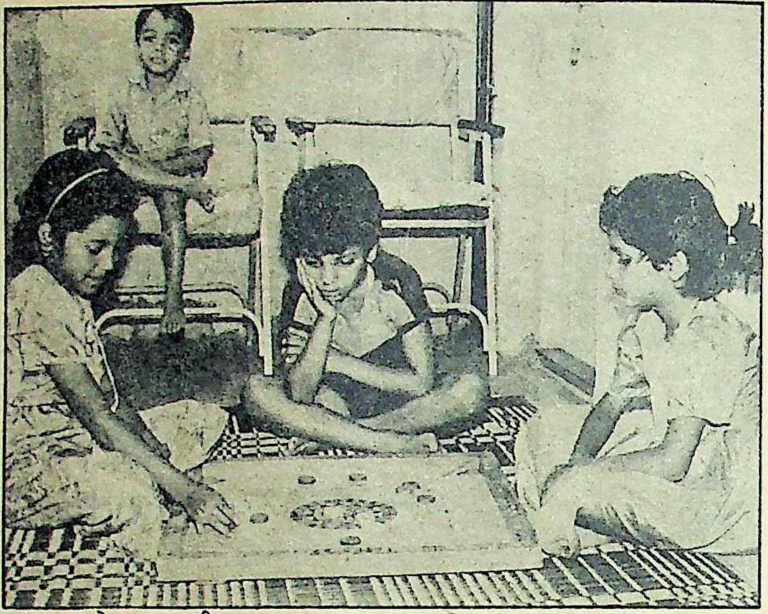
पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियां माइग्रेन से चार गुना अधिक प्रभावित होती हैं। माइग्रेन से शिशु भी प्रभावित हो सकता है लेकिन ज्यादातर किशोरावस्था या युवावस्था के प्रारंभ में माइग्रेन की शुरुआत होती है। माइग्रेन के विशेषज्ञों का मानना है कि यह एक वंशानुगत व्याधि है। एक सर्वेक्षण के अनुसार लगभग ६० प्रतिशत माता या पिता या दोनों माइग्रेन से पीड़ित थे।

माइग्रेन के सामान्य कारण हैं : चिंता, थकान, मासिक और तेज रोशनी। ज्यादा टीवी देखना, कार यात्रा, अधिक भोजन, रतिक्रिया की थकान और कुछ खाद्यों से एलर्जी माइग्रेन के अन्य कारण हैं। माइग्रेन में नींद बेहद लाभदायक सिद्ध होती है और ठण्डी पट्टियां राहत देती हैं। सुबह के सिरदर्द से बचने के लिए प्रोटीनयुक्त नाश्ता फायदेमंद सिद्ध होता है। माइग्रेन से पीड़ितों को अपने पास एक डायरी रखनी चाहिए जिसमें पूरी दिनचर्या नोट की जानी चाहिए। इस तरह आप उन घटनाओं और लोगों से बच सकेंगे जो सिरदर्द को जन्म देती हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कैसे व्यस्त रखें छुट्टियों में बच्चों को ?



छाया : प्रमोद भानुशाली

यदि किसी घरेलू समस्या को आपने सुलझा लिया हो, तो हमारी अन्य पाठिकाओं को भी बताइये और अपनी सूझबूझ का लाभ सबको उठाने दीजिए। छपने पर उचित पुरस्कार भेजा जायेगा। यदि आपको किसी घरेलू समस्या के बारे में पूछना हो, तो हमें लिखिए।

बच्चों की गर्मी की छुट्टियां होते ही मांओं के सामने एक बड़ी समस्या आ खड़ी होती है कि उस दौरान बच्चों को व्यस्त कैसे रखें? आप परेशान न हों, निम्न उपाय अपनाकर आप अपने बच्चों को अच्छे कार्यों में व्यस्त रख सकती हैं।

बच्चों को उनका मनपसंद काम सौंप दिया जाये, तो वे व्यस्त भी रहेंगे और घर के बाहर धूप में भी नहीं निकलेंगे। हर बच्चे की किसी न किसी कार्य में रुचि होती है। अगर आपके बच्चे की रुचि चित्रकला में है, तो उसे रंग, ब्रश तथा क़ागज खरीद कर दें। लड़की की रुचि कढ़ाई या सिलाई में है, तो उसे भी सामान खरीद कर दें। उसमें कंजूसी बरतना ठीक नहीं। वर्षभर बच्चे पढ़ाई में व्यस्त रहते हैं, ऐसे में उन्हें अपने शौक पूरे करने तथा प्रतिभा दिखाने का समय नहीं मिलता है। छुट्टियों के समय का सदुपयोग करें। आपकी बिटिया को खाना पकाने का शौक है, तो उसे रसोई में काम करने दें। इससे आपकी बेटी को खाना बनाने का अच्छा अभ्यास भी हो जायेगा। साथ ही आपको भी थोड़ा आराम मिल जायेगा।

बच्चों को घर के काम भी सौंप दें। घर की सफाई में उनसे मदद लें। साथ ही बगीचे की देखभाल भी छुट्टियों के दौरान बच्चों के सुपुर्द की जा सकती है। बेहतर हो कि बच्चों को एक-एक हिस्सा बांट दें, इससे उनमें अपने हिस्से को सुंदर बनाने की होड़-सी लग जायेगी।

आपके घर बहुत सी किताबें हों तो बच्चों से उसका कैटलॉग बनवाया जा सकता है। बच्चों से विभिन्न विषयों पर एलबम तैयार करवाये जा सकते हैं। बच्चों से कहा जा सकता है कि वह समूह में काम करें। आप कॉलोनी की अन्य महिलाओं से भी बात करें। सब बच्चे मिलकर सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा विभिन्न प्रतियोगितायें आदि आयोजित कर सकते हैं। सांस्कृतिक कार्यक्रमों के रिहर्सल तथा प्रतियोगिताओं की तैयारी में बच्चों का समय आराम से व्यतीत होगा। ड्रेस आप सब महिलायें मिलकर तैयार कर सकती हैं। आप लोगों को भी अपने साथ शामिल देख बच्चों का उत्साह और भी बढ़ जायेगा।

गर्मियों में बच्चों को किसी कोर्स में भी दाखिल करा सकती हैं। इससे वे कुछ नया सीखेंगे। दस-पन्द्रह दिन में एक बार कहीं पिकनिक पार्टी का आयोजन करें। इससे बच्चे बहुत खुश होंगे। रोज शाम को आप स्वयं भी बच्चों के साथ पार्क जा सकती हैं।

बच्चों के लिए कुछ 'इनडोर गेम्स' जरूर खरीदें। शतरंज, शब्द ज्ञान तथा विभिन्न पहेलियों वाले खेलों से बच्चे का ज्ञान भी बढ़ेगा तथा मनोरंजन भी होगा। दोपहर में आपके पास खाली समय तो होता ही होगा उस समय आप बच्चों को अपने पास बिठाकर कहानियां सुना सकती हैं। —लता पाण्डेय

पसीने के दाग कैसे छुड़ाएं ?

गर्मी के मौसम में पसीना तो सबके ही निकलता है। पर यही पसीना जब कपड़ों में लगता है और हवा चलने पर सूख जाता है, तो इसका धब्बेनुमा दाग देखने में बड़ा खराब लगते हैं। पसीने के दाग साबुन लगाने से भी आसानी से नहीं छूटते। इसके लिए आप निम्न उपाय अपनाएं।

आधी बाल्टी पानी लेकर उसमें एक बड़ा चम्मच सिरका मिला दें। फिर उसमें पसीने के दाग वाले कपड़े भिगो दें। लगभग एक घण्टे बाद कपड़े निकालकर साबुन से धो डालें, दाग छूट जाएंगे।

—जीत कौर

कमरे में महक आने पर

कूलर की घास यदि पुरानी हो गयी हो, तो अकसर ही कमरे में एक महक फैल जाती है, जो कि अच्छी नहीं लगती। इस गन्ध को दूर करने के लिए निम्न उपायों को आजमाकर देखिये, गन्ध के सुगन्ध में बदलते देर न लगेगी।

सर्वप्रथम तो कूलर के पानी में खस का इत्र डाल दीजिए, इससे महक दूर हो जाएगी। इसके अलावा यदि बेले के फूल उपलब्ध हों, तो उन्हें एक गुलदस्ते में लगाकर, कमरे में रख लीजिए। जहां यह सुन्दर भी लगेगा, वहीं गन्ध को भी सुगन्ध में परिवर्तित कर देगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके अनोखे अंदाज़ का ...

अनोखा ठाठ, अनोखी आन-बान; अनोखे ज़ायके की पहचान, आपकी शान. शान-औ-शौकत का वो अंदाज़ जो चलते-चलते बन जाए रिवाज.

जैसे लिप्टन ग्रीन लेबल चाय. १००% शुद्ध दार्जीलिंग का वो ज़ायका जो आईना कहलाए आपके अनोखे अंदाज़ का, शौक का.

लिप्टन ग्रीन लेबल. एक ऐसा ज़ायका जिसे संवारा है पहाड़ों की ठंडी हवा, रिमझिम वर्षा और सोंधी-सोंधी मिट्टी ने. जिसे संवारा गया है हिमालय की गोद में पले चाय के बागानों में.

अनोखे एहसास का ये ज़ायका, आईना है अनोखे अंदाज़ का. आपके अंदाज़ का.

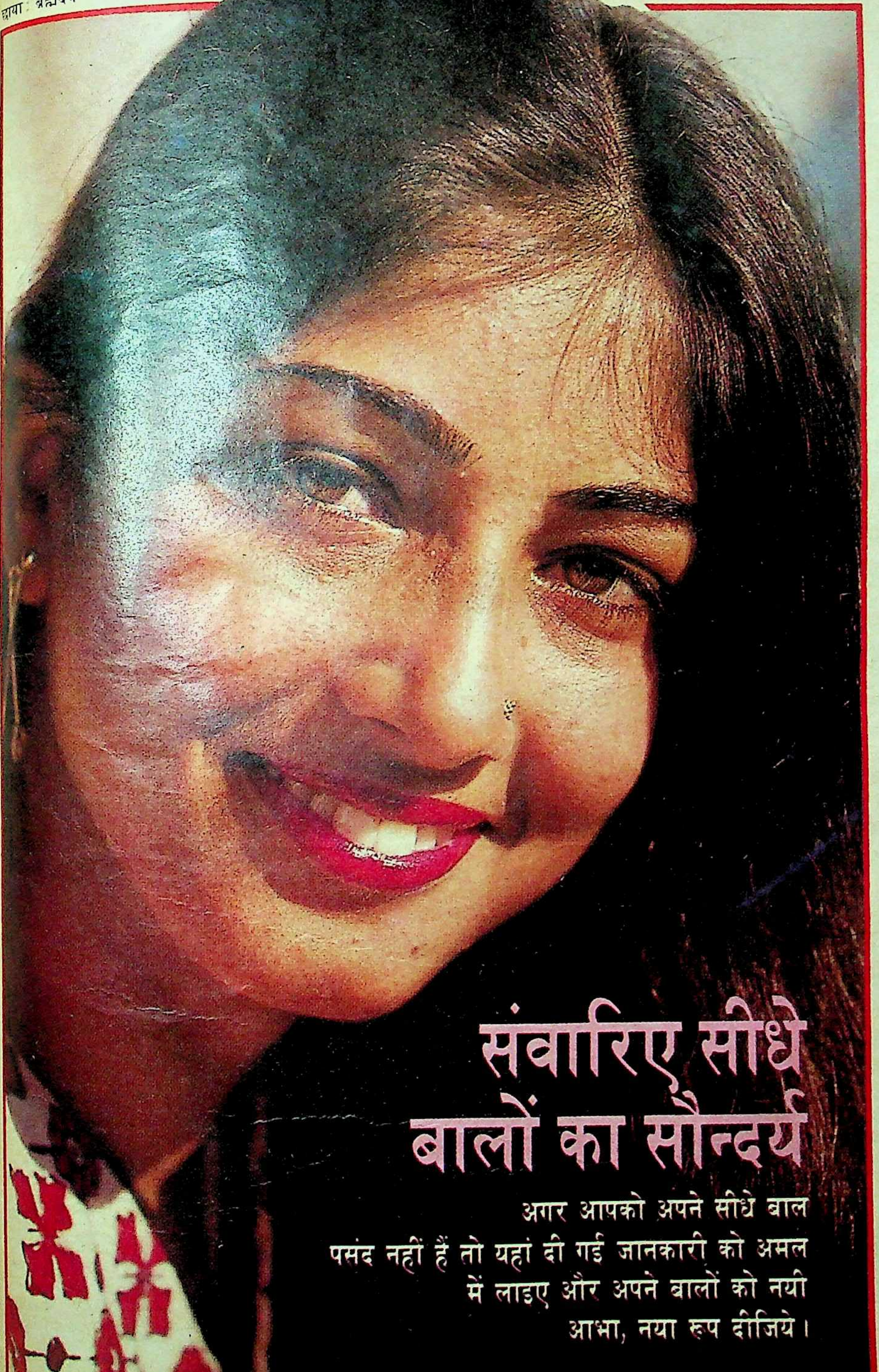
लिप्टन ग्रीन लेबल चाय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

दार्जीलिंग का 100% शुद्ध बेमिसाल ज़ायका, मधुर, मोहक निराला

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाया : ब्रह्मदेव



संवारिए सीधे बालों का सौन्दर्य

अगर आपको अपने सीधे बाल पसंद नहीं हैं तो यहां दी गई जानकारी को अमल में लाइए और अपने बालों को नयी आभा, नया रूप दीजिये।

फैशन का मिजाज बदलते देर नहीं लगती, और इनके साथ ही बदलते हैं खूबसूरत औरतों के तेवर, उनकी पसंद-नापसंद। बालों का जिक्र करें, तो आजकल उलझे-उलझे घुंघराले बालों का फैशन है, जिसे पर्मिंग कहते हैं। हर सुन्दरी चाहती है कि काश! उसके बाल स्वभाविक रूप से घुघराले होते। और अगर ऐसा नहीं होता है तो वह पार्लर में जाकर ढीले या टाइट 'पर्म' कराना चाहती है। ऐसे में सीधे बालों वाली युवतियां अपने को एकदम 'आउट' समझने लगती हैं, भले ही उनके बाल चमकीले, रेशमी और मुलायम क्यों न हों। ऐसे खूबसूरत, सीधे बालों वाली युवती को निराश होने की कोई जरूरत नहीं है।

बाल घुंघराले हों या सीधे यदि वे स्वस्थ हैं, जानदार हैं तो वे खूबसूरत हैं। फिर भी आप अपने सीधे बालों को लेकर कुछ कम ही खुश हैं, तो लीजिए इन बातों पर अमल करें, आपके सीधे बाल दमक उठेंगे।

० सीधे बालों को पर्तों या 'स्टेप्स' में कभी न कटायें। आप शायद सोचेंगी कि ऐसा करने से वे कुछ घुंघराले हो जायेंगे, पर होगा इसका उलटा। घुंघराले करने के चक्कर में उनका घनापन ही छंट जायेगा और बाल कम हो जायेंगे। जो कुछ हल्की 'वेव्ज' पड़ती भी होंगी, तो वे भी कैंची के प्रहार से छंट जायेंगी। पार्लर में कटवाते समय यदि विशेषज्ञा इस बात को भूल जाये तो उन्हें भी याद दिलायें।

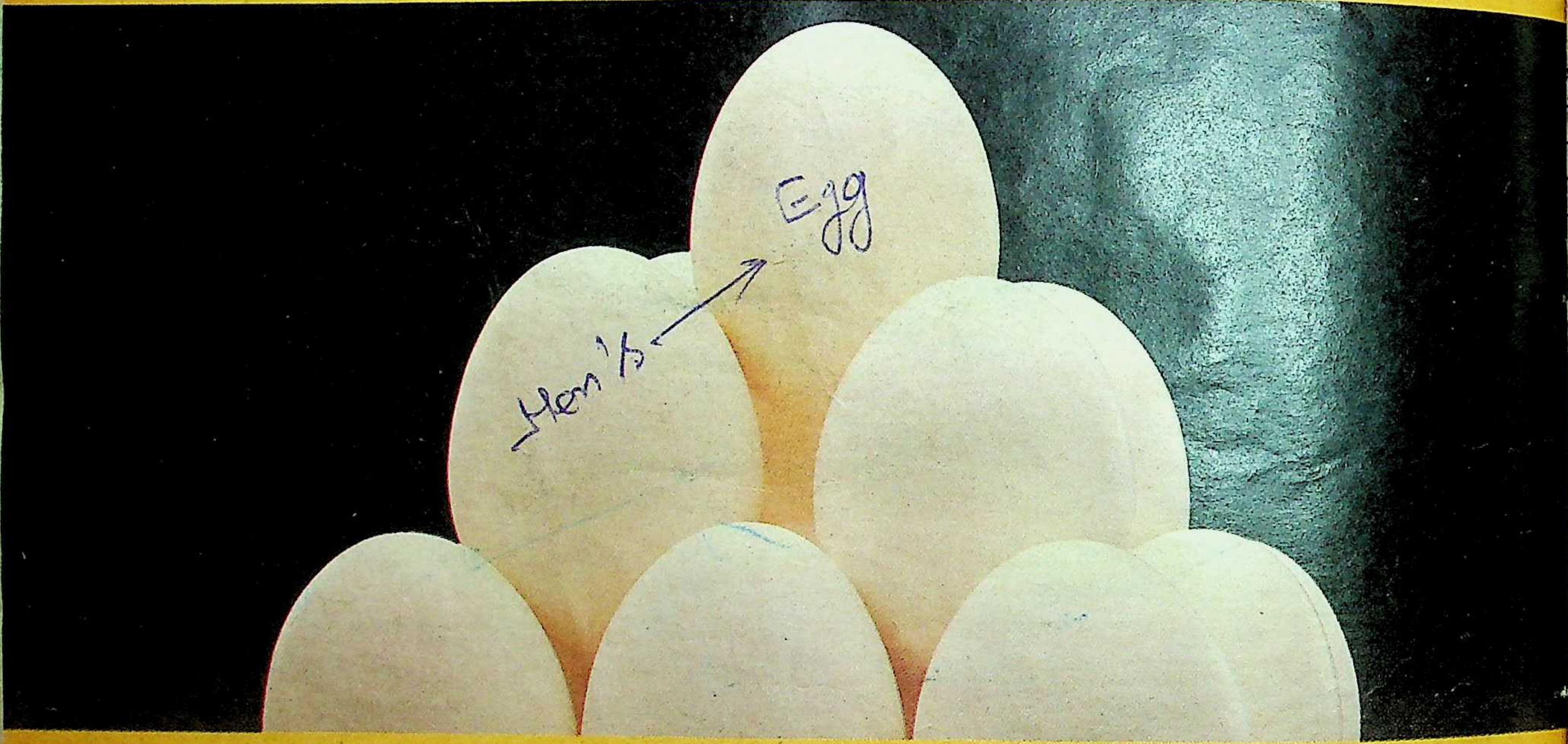
० अपने सीधे बाल यदि कटवाना है तो बहुत हल्की पर्त में 'ब्लंट कट' ही कटवायें, वह भी नीचे की पर्तों में, ऐसा करने से बाल घने लगेंगे। लेकिन सबसे ऊपर वाली पर्त सीधी ही छोड़ें। 'ब्लंटकट' हेयर ड्रेसर जानती हैं, फिर भी उन्हें याद अवश्य दिला दें।

० सीधे लम्बे बाल यदि घने भी हैं तो उनकी तेल ग्रन्थियां भी अधिक होंगी। ऐसे में जाहिर है कि बाल अधिक तैलीय होंगे। इसलिए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके बच्चे के शारीरिक विकास का आधार.



जी हां; प्रोटीन जीवन-निर्माण के लिए अतिआवश्यक तत्त्व है.

और बढ़ते बच्चे की मांसपेशियों व कोशाओं के विकास के लिए तो प्रोटीन बेहद ज़रूरी है. और अंडे प्रोटीन से भरपूर होते हैं.

ऐसे उत्तम दर्जे के प्रोटीन जिसमें बच्चे के शरीर के लिए आवश्यक हर तरह के अमीनो-एसिड मौजूद हैं.

ऐसे प्रोटीन जो शरीर में आसानी से समा जाते हैं और शरीर को इसके गुणों का पूरा-पूरा लाभ मिलता है. इतना ही नहीं, और भी बहुत कुछ है अंडे में.

अंडे में विटामिन ए, डी, ई और के साथ-साथ बी-कॉम्पलैक्स विटामिन भी भरपूर मात्रा में मौजूद है. इसके अलावा फ़ॉस्फ़ोरस, कैल्शियम और आयरन जैसे खनिज भी इसमें पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं. जो उत्तम दृष्टि, स्वस्थ त्वचा, रक्त तथा मज़बूत हड्डी व दांतों के लिए बहुत गुणकारी हैं.

साथ ही अंडा पचाने में भी बहुत आसान है. इसलिए बच्चों के लिए अर्ध-ठोस आहार के रूप में यह बहुत लाभदायक होता है.

तभी तो आश्चर्य नहीं कि दैनिक संतुलित पोषाहार के एक अनिवार्य अंग के रूप में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ न्यूट्रीशन ने अंडों की सिफ़ारिश की है.

सच पूछा जाए तो उत्तम पोषण के रूप में आपके पैसों का पूरा मोल चुकाते हैं तो -सिर्फ़ अंडे!

तो आज ही अंडा लाइए और अपने बच्चे के उत्तम स्वास्थ्य की ठोस बुनियाद रखिए.

NECC

नेशनल एग कोऑर्डीनेशन कमेटी

संडे हो या मंडे, रोज़ खाएं अंडे.

मुफ़्त! व्यंजन पुस्तिका [illegible] इस पते पर लिखिए:
एन ई सी सी, १३/६, माइलस्टोन, पुणे, पानशेत रोड, पो. ऑ. गिरीनगर, पुणे ४११ ०२५.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हफ्ते में दो बार धोयें, जिससे ...यता कम हो जाये।

० ऐसे बालों के लिए दो-तीन ...का मृदु शैम्पू रखें, बारी-बारी ...दलकर उन्हें इस्तेमाल करें। ...बदलने से सीधे बालों में बड़ी ...और जान आ जाती है।

पतले मुलायम बालों को ...न पहुंचाने के लिए यह नुस्खा ...मायें।

० बालों को एक बार पहले ...से धोयें। लेकिन दोबारा बाल ...समय शैम्पू में दो छोटे चम्मच ...डर का दूध मिला कर, उसी से ...धोयें। फिर साफ ठण्डे पानी से ...धो डालें।

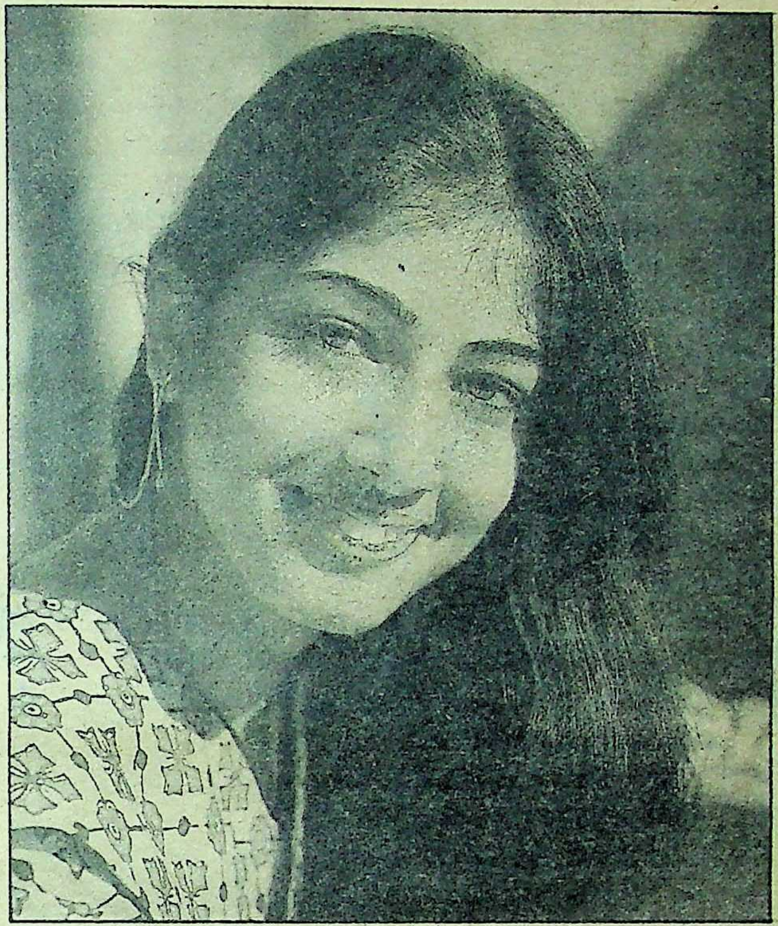
० बाल यदि लुजलुजे हैं तो ...का-पानी या नीबू-पानी के ...ण से धोयें। कुछ उत्साही ...यां तो बियर और पानी के ...ण से भी बाल धोती हैं। इन सभी ...ल घने व जानदार लगते हैं।

० सीधे बालों को 'कंडीशन' ...करें। दोमुंहें या सूखे बाल सीधे ...में फ़ौरन नजर आ जाते हैं। ...बाल हों तो कंडीशनिंग करने से ...ने व दमदार लगेंगे, लेकिन ...नर बालों में चिपका न रह ..., इस बात का जरूर ध्यान रखें।

० प्रोटीनयुक्त शैम्पू या ...नर मिल जाये तो इनका ही ... करें, इनसे बाल जानदार ...हैं।

० शैम्पू करने के बाद जब ...लगभग सूख रहे हों तो किसी ...र तौलिए से उन्हें धीरे-धीरे ...या रगड़ें। ऐसा करने से बाल ...लहरदार व घुंघराले दिखने ...हैं। ऐसा करते वक्त ध्यान रखें ...बहुत तेजी से बाल न रगड़ें। ...र होगा कि किसी पुराने तौलिये ...केवल अंगूठे वाले दस्ताने ...ट्स) बना लें और फिर इन्हें ...कर, इन्हीं से सिर को रगड़ें।

० इस नुस्खे को भी आजमायें- ...यें से सिर सुखाने के बाद पुरानी ...मी साड़ी के एक टुकड़े या पट्टी से ...ों को रगड़ें। इससे बालों में ...श करने जैसी चमक आयेगी,



साथ ही वे घने भी लगेंगे।

० ब्लोड्राइंग करने से भी बाल फूले-फूले व घने लगते हैं। बालों पर हलका कंडीशनर छिड़ककर या लगाकर, सिर सामने झुकाकर, बाल लटका लें और फिर 'ब्लोअर' से सुखायें।

० बालों को 'कर्ल' करें तो एक विशिष्ट 'जैल' का प्रयोग करें। आजकल विदेशों के बने 'जैल' बाजार में उपलब्ध हैं। वे मिल जायें तो बेहतर होगा। बड़े शहरों में प्रसाधन की दुकानों पर यह उपलब्ध होगा। न मिल सके तो परेशान न हों, ऊपर बताये तरीके ही इस्तेमाल करें।

० 'टीजिंग' या 'बैककोम्बिंग' आजकल फिर फैशन में है, लेकिन काफी हलके किस्म की बैककोम्बिंग ही करें। इसके लिए विशेष ब्रश की दुकान पर मांग करें। यदि उपलब्ध न हो तो अपने कंघे या ब्रश से जड़ के पास के बालों को ही 'बैककोम्बिंग' करें। यह बाल नये व मजबूत होते हैं, इसलिए 'बैककोम्बिंग को' सह लेंगे। 'बैककोम्बिंग' करने से भी बाल फूले व घने नजर आते हैं।

० बालों को १०० बार ब्रश करने का पुराना तरीका सीधे बालों के लिए ठीक न होगा। इससे तैल ग्रन्थियां अधिक सक्रिय हो जायेंगी और बाल चिपचिपे होकर बहुत बुरे लगेंगे। ऐसे बालों में न 'वेव' पड़ेगी न 'कर्ल'।

० मेहंदी या रंग (डाई) के प्रयोग से भी बाल घने व लहरदार बनेंगे यानी उनका सीधापन कुछ कम होगा। मेहंदी के प्रयोग से बहुत फर्क आता है। यदि डाई की आवश्यकता न हो तो मेहंदी ही लगायें।

० अपने बालों को पर्म करा लें। लेकिन यह काम घर पर करने के बजाय पार्लर में ही करायें। हलका पर्म कराने से बाल सुन्दर लगेंगे।

बालों को पर्म करने का एक घरेलू तरीका यह भी आजमायें। नर्म बालों में बीच की मांग निकालकर पीछे गर्दन तक ले जायें। इस तरह बाल दो भागों में बंट जायेंगे। अब प्रत्येक भाग को फिर तीन सीधे-सीधे यानी माथे से पीछे गर्दन तक तीन-तीन हिस्सों में बांटकर प्रत्येक हिस्से को मरोड़ें। इस तरह छह कसी चोटियां बना लें। ये चोटियां सामान्य चोटी की तरह नहीं, बल्कि मरोड़ी लट की तरह। नीचे के सिरों को बॉबी पिनों से बंद कर दें। जब बाल पूरी तरह सूख जायें तो चोटियां खोल डालें। अब आपके सीधे बाल भी लहरियादार दिखायी देंगे।

० अक्सर रात भर बालों की चोटी बंधे रहने पर सुबह खोलने पर बाल जिस तरह 'वेवी' नजर आते हैं उसी तरह ये भी लगेंगे।

० यदि बाजार में 'फोम रोलर' मिल जाये तो छोटे-छोटे रोलर लगाने से बाल घुंघराले बन जायेंगे। इन्हें ढेर सारे लगाने पर ही प्रभाव सही आयेगा।

० जैसा ऊपर बता चुके हैं कि चोटियां बनाने से बाल लहरियेदार दिखते हैं तो आप भी चोटी वाला तरीका आजमायें। रोज रात को चोटी बनाकर सो जायें। सुबह सीधे बाल लहरियेदार लगेंगे। हमेशा नम बालों में चोटियां करें और एकदम सूखने पर ही खोलें।

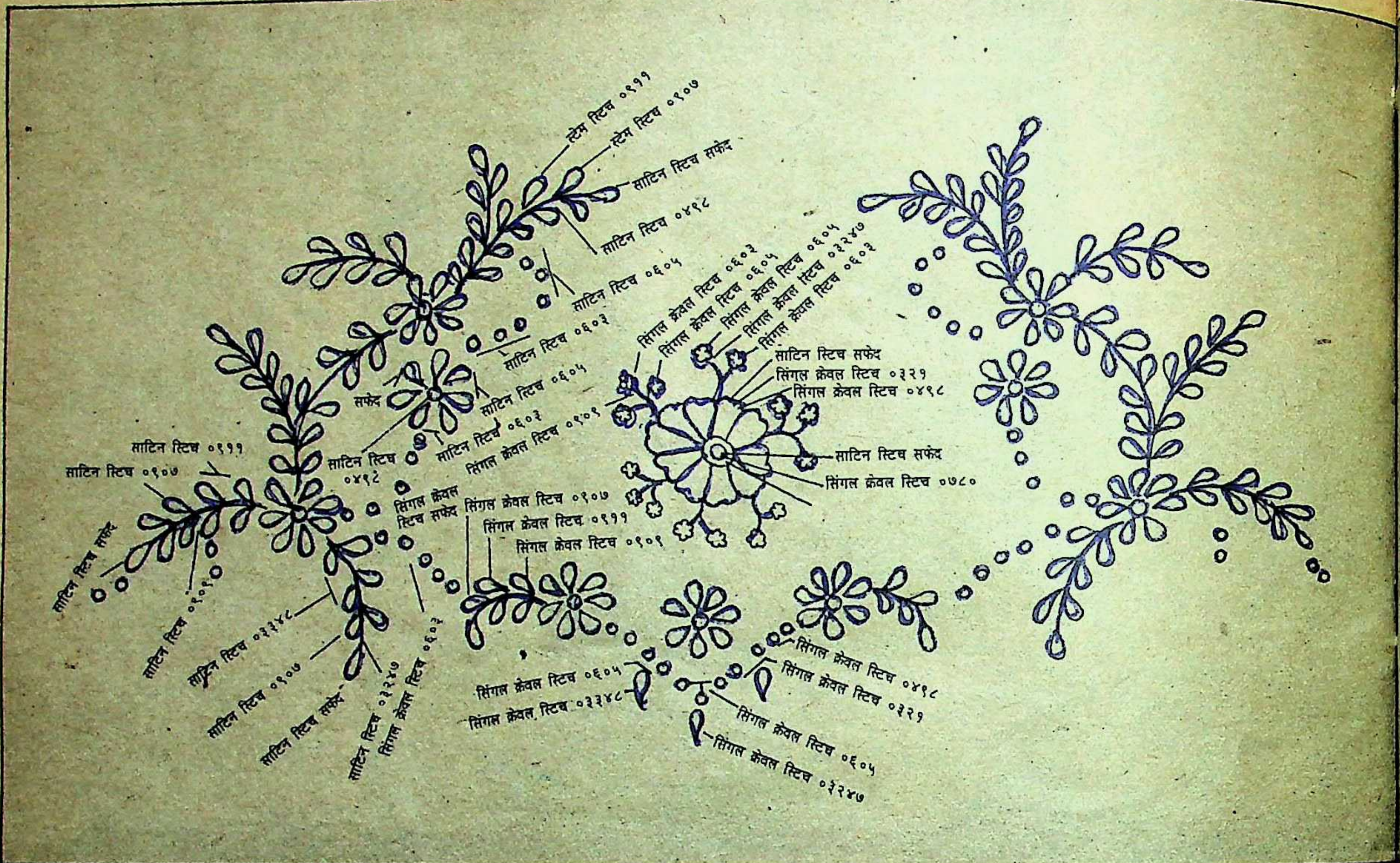
० सीधे बालों को सजाकर भी आकर्षक बनाया जा सकता है। इसके लिए बाजार में विभिन्न प्रकार के क्लिप, पिनें, कंघे, स्लाइड्स बैंड, रिबन आदि से बालों का सौंदर्य बढ़ाया जा सकता है।

एक बात अवश्य ध्यान में रखें कि लम्बे, सीधे बालों के साथ सही ढंग के ईयरिंग पहनने से चेहरा आकर्षक लगता है। इन बालों के साथ लटकने वाले ईयरिंग सुन्दर लगते हैं। विशेष अवसरों पर कभी-कभी बड़े-बड़े कर्णफूल पहनें तो कभी जड़ाऊ कान। लहराते बालों के साथ ये आभूषण खूब फबेंगे। एक बात और याद रखें कि ऊपर बतायी जो चीजें यहां उपलब्ध न हों तो उनको लेकर परेशान न हों। उनको छोड़कर अन्य नुस्खे आजमायें। इनके अमल से भी आपके बाल खूबसूरत, आकर्षक दिखेंगे।

—सौन्दर्य सलाहकार, मनोरमा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



—कढ़ी हुई साड़ियां—

(पृष्ठ ४६ का शेष)

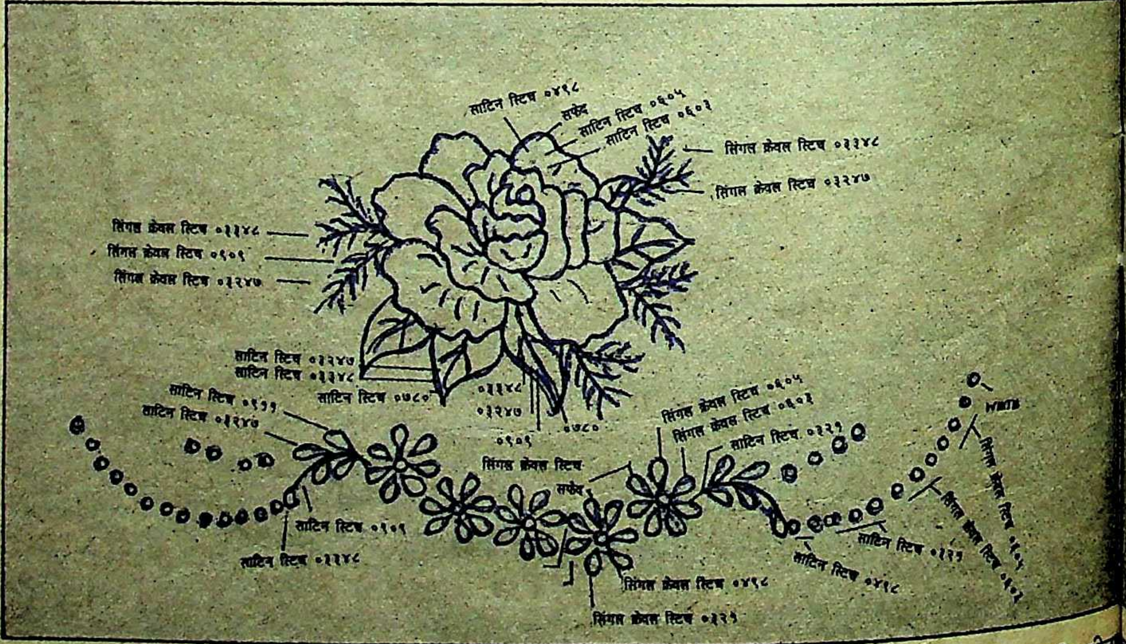
वाले दोनों मोटिफ के मध्य में आये। तीसरी पंक्ति में इसी मोटिफ को, निचले किनारे से क्रमशः ४२ सेमी० और ५० सेमी० की दूरी पर दोनों मोटिफ के मध्य ४५ सेमी० का अंतराल रखते हुए छापें। यह डिजाइन पहली पंक्ति के समानान्तर छापा जायेगा।

रंग योजना व टांकों के लिए दिये गये डिजाइन पर अंकित योजना के अनुसार काम करें। पूरी कढ़ाई इकहरे धागे से करें। काम आने वाले टांकों में साटन स्टिच, स्टेम और सिंगल क्रीवेल स्टिच का उपयोग किया गया है।

काम पूरा होने पर उलटी ओर से गीला कपड़ा रख कर हलकी गरम इस्त्री करें।

तैयारी: मेल खाते रंग का फॉल लगायें और साड़ी के दोनों ओर के कच्चे छोरों पर पीको करें।

—सौजन्य: मोदी थ्रेड



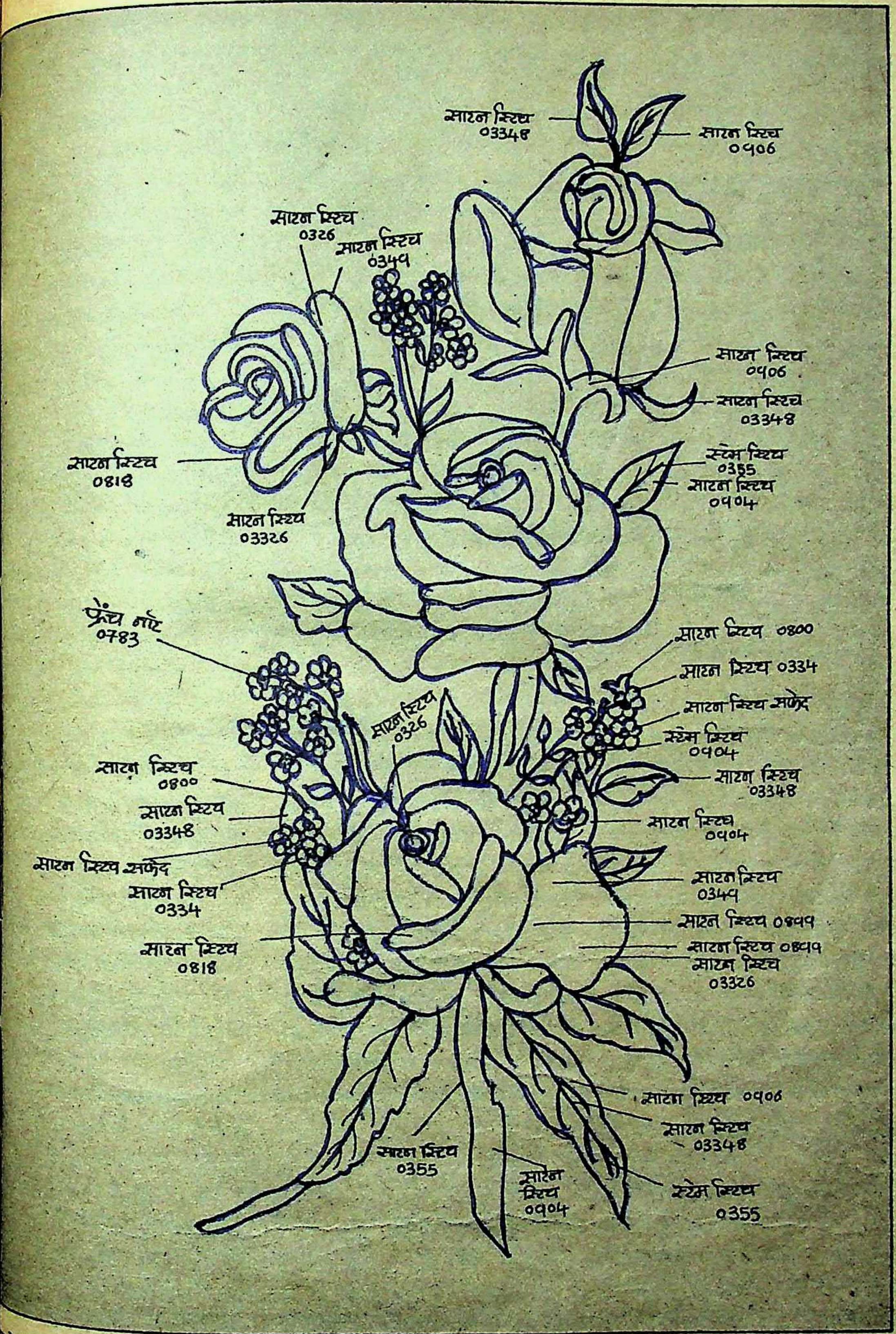
काली शिफॉन की आकर्षक साड़ी

सामग्री: मोदी धागे 'एम०टी०-एम० (स्ट्रैण्डेड कॉटन आर्ट वी १०४) ५ लच्छियां लाल ०३४६, ५ लच्छियां गुलाबी ०८६६, ५ लच्छियां हलका गुलाबी ०३३२६, ४ लच्छियां हलका गुलाबी ०८१८, ४ लच्छियां गहरा लाल ०३२६, ८ लच्छियां हरी ०६०६, ४ लच्छियां धानी ०३३४८, २ लच्छियां गहरी हरी ०६०४, २ लच्छियां नीली ०३३४, २ लच्छियां आसमानी नीला ०८००, १ लच्छी पीला ०७८३, १ लच्छी भूरा ०३५५, १ लच्छी सफेद, एक काली प्योर शिफॉन की साड़ी, १ मेलखाते रंग का फॉल, १ रील सुपर स्टिच काला धागा, मिलवर्ड क्रीवेल सुई नं०

निर्देश: दिये गये गुलाब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



के डिजाइन को साड़ी के फॉल किनारे पर अंदरूनी किनारे से १ सेमी० व फॉल के निचले किनारे से ८ सेमी० छोड़ते हुए छापें। डिजाइन के ऊपरी भाग (छोटा ...) को फॉल वाले अंदरूनी किनारे ...० सेमी० व निचले किनारे से ८ सेमी० छोड़ते हुए छापें। डिजाइन के ऊपर वाले बड़े फूल को पूरे डिजाइन से १५ सेमी० ऊपर छोड़ कर छापें।

अब पल्लू पर इसी डिजाइन के तीनों फूलों को (सबसे छोटा फूल छोड़ कर) अलग-अलग इस प्रकार छापें—डिजाइन के नीचे वाला बड़ा फूल पल्लू के निचले छोर पर, कच्चे किनारे और फॉल वाली किनारी से ६ सेमी० छोड़ते हुए मध्यवाले फूल को ऊपरी किनारे पर दोनों ओर से ६ सेमी० जगह छोड़ते हुए व ऊपरी फूल को मध्य में ६ सेमी० कच्चे छोर से छोड़ते हुए छापें। डिजाइन के ऊपरी दो फूलों को माथा पट्टी वाले किनारे पर पल्लू के कच्चे छोर से ८२ सेमी० और ऊपरी किनारे से १२ सेमी० जगह छोड़ते हुए छापें।

अब पूरी साड़ी में मध्यवाले फूल को १५ बार निम्न डिजाइन से छापें—फॉलवाले निचले किनारे से ८ सेमी० जगह छोड़ते हुए ४ फूल ६५ सेमी० का अंतराल रखते हुए, दूसरी पंक्ति में पल्लू से ४५ सेमी० और फॉल वाले निचले किनारे से ३० सेमी० क्रमशः ६५ और ५५ का अंतर रखते हुए ५ फूल छापें।

तीसरी पंक्ति में पहला फूल पल्लू के कच्चे छोर से ८५ सेमी० और ऊपरी किनारे से ५२ सेमी० छोड़ते हुए छापें। तीनों फूलों के मध्य क्रमशः ६० और ६५ सेमी० का अंतर हो। चौथी पंक्ति में ३ फूल इस प्रकार छापें कि पहला फूल पल्लू के कच्चे किनारे से ४५ सेमी० और ऊपरी किनारे (माथा पट्टी) से ३० सेमी० की दूरी पर हो, इन फूलों के मध्य ६८ सेमी० का अंतर रहे।

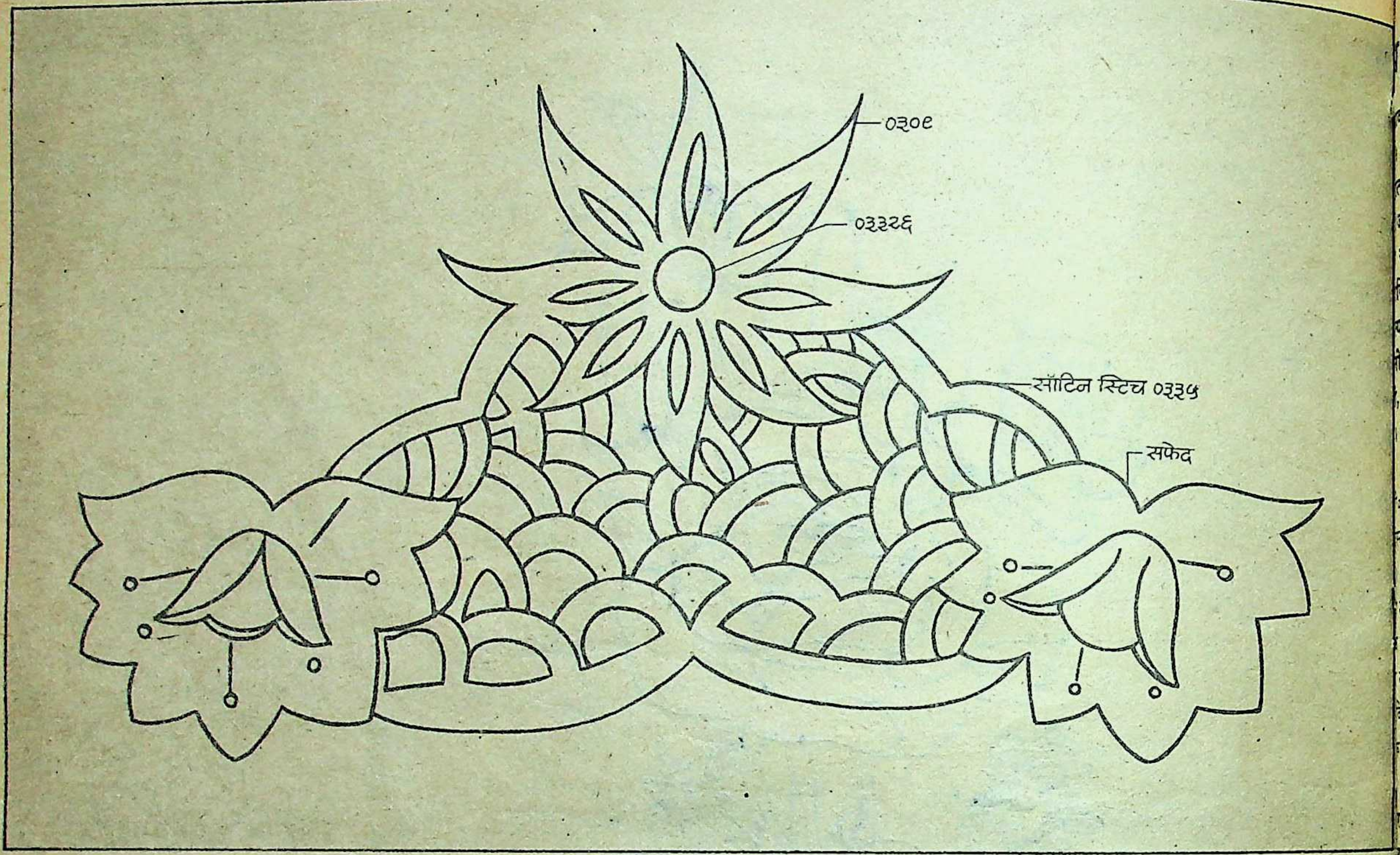
रंग योजना व काम में आने वाले टांकों के लिए डिजाइन पर दिये गये टांकों के अनुसार काम करें। कढ़ाई में साटन स्टिच, स्टेम स्टिच व फ्रेंच नॉट का प्रयोग किया गया है। पूरी कढ़ाई दोहरे धागे से करें। काम पूरा होने पर गीला कपड़ा रखकर उलटी ओर हलकी गरम इस्त्री करें। मेल खाते धागे से फॉल लगायें व साड़ी के दोनों ओर के कच्चे छोरों पर पीको करें।

कटवर्क काम की साड़ी

सामग्री: मोदी धागे 'एम०टी०-एम०' (स्ट्रैण्डेड कॉटन आर्ट वी १०४) ४८ लच्छियां गुलाबी ०३३४, १० लच्छियां गहरा गुलाबी ०३०६, ८ लच्छियां हलका पीच ०३३२६, १५ लच्छियां सफेद, ५ सेमी० सफेद लॉन, थोड़ी सी रुई, एक रील एम०टी०एम० सुपर स्टिच गहरा गुलाबी रंग का धागा ८२६, गहरी गुलाबी अमेरिकन जॉर्जेट साड़ी, मेल खाते रंग का फॉल, मिलवर्ड क्रीवेल सुई न०-६, १० ग्राम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सफेद और लाल रंग के छोटे मोती।

निर्देश: दी गई डिजाइन को फॉल वाले कच्चे छोर से २० सेमी० छोड़ते हुए पूरी साड़ी पर लंबाई में, पल्लू व माथा पट्टी पर २.२८ मीटर तक छापें। डिजाइन के मध्य में गोल वाले फूल को हलके पीच गुलाबी धागे से साटन स्टिच का प्रयोग करते हुए बनायें। फूल की बाह्य रेखा गहरे गुलाबी ०३०९ से क्लोज काज स्टिच से बनायें। फूल की पंखुड़ियों के मध्य से एक रेखा में बराबर की दूरी पर लाल और फूल के पराग के स्थान पर सफेद मोती टांकें। किनारे की ओर दो फूल सफेद रंग के धागे से काज स्टिच से बनायें। फूल के मध्य में सफेद लॉन का एप्लीक टांकें। उसके मध्य में एक पतली-सी पर्त रुई की दें। एप्लीक के चारों ओर क्लोज काज स्टिच से काम करें। फूल में बराबर दूरी पर ५ सफेद मोती टांकें। इसी प्रकार सभी फूल बनायें। मध्य के डिजाइन को क्लोज काज स्टिच से बनायें। पूरी साड़ी में कढ़ाई का काम पूरा होने पर तेज धार वाली कैंची से सावधानीपूर्वक कटावदार बॉर्डर को सफाई से काटें। सारी कढ़ाई इकहरे धागे से करें। काम पूरा होने पर उलटी ओर गीला कपड़ा रखकर हलकी गरम इस्त्री करें।

तैयारी: मेल खाते धागे से फॉल लगायें और साड़ी के दोनों ओर के कच्चे छोरों पर पीको करें।

—डिजाइन: यश कोहली

—सौजन्य: मोदी ग्रेड

—जब झूठ का सहारा लेना पड़ा—

(पृष्ठ ३८ का शेष)

जब शिक्षिका मेरे सम्मुख आईं, तो मेरे दिल की धड़कन अपनी चरम सीमा पर थी। मेजपोश न बनाने का कारण पूछने पर बड़ी हिम्मत से उस छात्र की ओर तिरछी निगाह से देखते हुए मैंने अपने बचाव हेतु झूठ बोला, "सिस्टर, मैंने अपना मेजपोश तैयार कर लिया है, लेकिन मैं स्कूल लाना भूल गई।" बस, शिक्षिका ने तुरन्त आदेश दिया, "घर जाओ और मेजपोश को तुरन्त लाकर दिखाओ।" अब तो मेरे होश उड़ गये। भयभीत मन से घर गई, वहां पर दीदी की तैयार मेजपोश दिखाई दिया, जो मुझे उस समय बचा सकता था।

मेजपोश शिक्षिका को दिखाने पर उन्होंने पूछा, "क्या सचमुच तुमने यह मेजपोश बनाया है?" मेरे 'हां' कहने पर उन्होने उस मेजपोश को आलमारी में बन्द किया और कक्षा से बाहर निकल गईं। अब तो मुझे काटो तो खून नहीं!

उस शाम घर पहुंचने पर जब दीदी को सभी बातें ज्ञात हुईं, तो उन्होंने रोना-पीटना शुरू कर दिया। साथ ही धमकी दी, "यदि तुमने मेरा मेजपोश तुरन्त वापस नहीं ला कर दिया तो मैं सारी बातें शिक्षिका को बतला दूंगी।" अब तो मेरी स्थिति बड़ी विकट थी। उसे चुप कराने तथा समझौता करने हेतु मैंने अपनी गुल्लक से कुछ पैसे लाकर दिये और कहा, "दीदी, मैं तुम्हारा मेजपोश कल ही मांगकर ला दूंगी। अब तो चुप हो जाओ।" उसने तुरन्त पैसे लिए और अपनी गुल्लक में डाल दिए।

अब तो जितने भी पैसे जेबखर्च के लिए मिलते, दीदी उसे झपट लेतीं और उन्हें अपने गुल्लक में डालती जातीं, साथ ही धमकियां भी देतीं। जरा सी आनाकानी करने पर शिक्षिका से बता देने की धमकी देतीं। मुझे अपने जेबखर्च से हाथ तो धोने ही पड़ते, साथ ही उसके कई कार्य भी करने पड़ते। मैं बड़ी हसरत तथा मायूस होकर उसके गुल्लक में बढ़ते हुए पैसों को देखती। यह सिलसिला तब तक चला, जब तक वार्षिक परीक्षा के बाद वह मेजपोश वापस नहीं मिला। मैं उस घड़ी को कोसती, जब मैंने अपने बचाव के लिए एक झूठ का सहारा लिया था और वह झूठ मुझे बहुत ही मंहगा पड़ा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे सम्बन्धित प्रश्न संपादक, 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी।

श्न: मेरी उम्र पच्चीस वर्ष है। मासिक के दौरान इतना अधिक व होता है कि मैं परेशान हो जाती दो दिन पलंग पर ही लेटना पड़ ता है। दो-ढाई दिन बाद स्राव कम जाता है व पांच दिन बाद स्राव बंद जाता है। तिथि के अनुसार तो सिक नियमित है, लेकिन धिक स्राव की समस्या बराबर रहती है। डॉक्टर से दवा भी लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ मैं क्या करूं, कुछ राय दें?

उत्तर: आपको डी० एण्ड व एण्डोमीट्रियल टिशू की टोपैथोलॉजी करवाने की जरूरत इन क्रियाओं से अन्दरूनी हालत ठीक-ठीक पता चल जाएगा और उसका इलाज सही दवा से किया सकेगा। तब तक आप कैल्शियम वटामिन-सी नियमित रूप से लेना कर दें।

प्रश्न: शादी के बाद पहली गर्भवती हुई थी। पता लगने के से ही डॉक्टर के पास बराबर अप के लिए जाती भी रही। वें महीने डॉक्टर ने कहा कि उलटा है इसलिए हॉस्पिटल में छ दिन रही। उसके बाद मुझे भेज दिया गया, यानी मेरे के, जो लगभग एक हजार मील है। जब प्रसव की निश्चित तिथि लगभग एक महीना बाकी था, तो प्रसव पीड़ा हुई और हॉस्पिटल पर मालूम हुआ कि मुझे जुड़वां हो रहे हैं। आठ महीने के गर्भ के त किसी भी डॉक्टर ने मुझसे यह नहीं बताई थी। जुड़वां बच्चों में ला बच्चा स्वस्थ है लेकिन दूसरा ज़ोर था व उसके दिल में छेद या गया। कुछ ही दिनों बाद की मृत्यु हो गयी। मैं और मेरे दोनों ही तब से अपराध बोध का हो रहे हैं। क्या कोई सावधानी थी, जिसे हमने नहीं बरता? दिनों किसी को, पेट में जुड़वां होने की बात क्यों नहीं पता ? क्या मुझे फिर से जुड़वां बच्चे होंगे? समय से पहले प्रसव-पीड़ा शुरू हो गयी? कृपया बताएं?

उत्तर: ज्यादातर जुड़वां बच्चों की संभावना जब होती है तो गर्भाशय का आकार सामान्य से बड़ा मालूम पड़ने लगता है और डॉक्टर अपने संदेह की पुष्टि अल्टासोनोग्राफी के टेस्ट से कर लेते हैं। संभव है गर्भाशय के आकार पर डॉक्टर ने पूरा ध्यान न दिया हो या सामान्य से बहुत अधिक अंतर उसमें न रहा हो। जुड़वां बच्चों का बोझ गर्भाशय पर अधिक होता ही है, इसलिए अक्सर जुड़वां बच्चे वक्त से पहले ही पैदा भी हो जाते हैं। समय से पूर्व प्रसव की जिम्मेदार कुछ हद तक आपकी लम्बी यात्रा की थकान भी हो सकती है। अपने को दोष न दें। यह कोई जरूरी नहीं कि अगली बार भी आपको जुड़वां बच्चे ही हों। फिर भी अगली बार जब गर्भवती हों, तो डॉक्टर से पूर्व अनुभव बात जरूर बता दें। यदि जुड़वां बच्चों के होने की संभावना हो तो बेड रेस्ट लें और खूब सावधान रहें। अधिक थकान के काम न करें। विशेषकर, छठे महीने से नौ महीने पूरे होने तक। निराश न हों, आशावान बनी रहें।

प्रश्न: मैं एक युवती हूं, लेकिन मैं बचपन से अपने को लड़का ही मानती आई हूं। मेरा मासिक-चक्र भी नहीं शुरू हुआ है और न ही शरीर का युवतियों की भांति विकास ही हुआ है। अब इस उम्र में माता-पिता मेरी शादी की सोच रहे हैं मैं इस विचार से ही आतंकित हूं। कृपया बताएं अपनी समस्या किस अस्पताल में जा के बताऊं?

उत्तर: आपकी समस्या की गंभीरता समझ रही हूं। अपने को आश्वस्त किये बिना विवाह करना सचमुच गलत होगा। विशेषकर तब, जब मासिक-चक्र भी शुरू नहीं हुआ है। महज शादी हो जाने भर से सब कुछ ठीक नहीं हो जाएगा। आप दिल्ली के ऑल इण्डिया इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्सेज में जाएं। वहां आपकी पूरी तरह जांच हो जाएगी। तब डॉक्टर यह बता सकेंगे कि आपको किस प्रकार की चिकित्सा अथवा ऑपरेशन की जरूरत है।

प्रश्न: मैं चौदह वर्ष की हूं। दो साल से मासिक-धर्म शुरू हुआ है। पहले तो साल में तीन-चार बार ही स्राव आता था, लेकिन अब हर दो महीने पर आता है। मां से कहती हूं तो कहती हैं, 'अच्छा है झंझट कम है' लेकिन मैं डरती हूं। क्या बड़े होने पर इस प्रकार के स्राव के कारण मेरे मां बनने में तो कठिनाई न होगी?

उत्तर: अभी तो आप सिर्फ चौदह वर्ष की हैं। अभी से इतना अधिक चिंतित होने की कोई बात नहीं है। हो सकता है आपके सोलह-सत्रह वर्ष के होने तक मासिक-चक्र नियमित व सामान्य हो जाए। कभी-कभी एनीमिया के कारण भी ऐसा होता है। आप डॉक्टर से पूछकर आयरन की गोलियां और यूट्राइन टॉनिक लें। यदि सत्रह वर्ष की उम्र तक मासिक सामान्य नहीं होता, तो किसी लेडी डॉक्टर से परामर्श लें। संभवतः वे हारमोन के संतुलन की जांच के लिए व थायरॉयड की क्रिया की जांच के लिए कहेंगी। इस जांच के बाद आपकी समस्या का समाधान हो जाएगा। अभी आप निश्चिंत रहें, व अपने पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें।

प्रश्न: मैं इक्कीस वर्षीया युवती हूं। काफी परेशानी के बाद पहला बच्चा सिजेरियन द्वारा हुआ। सरविक्स में बीस-बाइस टांके लगे। तीन माह बाद मैं पति के पास वापस ससुराल आ गई। अब मुझे उन टांकों में पीड़ा हो रही है। ऐसा क्यों है? क्या दूसरा प्रसव भी सिजेरियन से ही होगा।

उत्तर: सिजेरियन के बाद टांके सरविक्स में नहीं, गर्भाशय में लगते हैं। संभोग के बाद यदि पीड़ा होती है तो इसके मायने हैं अन्दरूनी सूजन अभी बाकी है। इसका इलाज बड़ी आसानी से हो जाएगा। कुछ दिन संयम बरतिये। अपनी डॉक्टर से परामर्श लीजिए। वे दवा देंगी और आपका दर्द दूर हो जाएगा। सिजेरियन के बाद भी सामान्य प्रसव संभव अवश्य है, लेकिन उसके लिए आपको कुछ ठहरना होगा। तीन या चार साल अभी गर्भ न ठहरने दें। गर्भ निरोधक उपायों का प्रयोग करें। तब डॉक्टर सामान्य प्रसव के लिए राय दे सकती हैं। यदि अगले दो वर्षों में पुनः गर्भवती हो जाएंगी तो सामान्य प्रसव के लिए ठहरना खतरनाक भी हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कल पर न छोड़ो

"देखो, अच्छे बच्चे कोई भी काम कल पर नहीं छोड़ते। जो काम हमें कल करना है, उसे आज ही कर लेना चाहिए। इसलिए अपना होमवर्क आज ही कर डालो।" उस दिन मैंने अपनी बेटी को समझाया।

मेरी इस बात पर वह तुरन्त बोली, "तो फिर मम्मी तुम जो मिठाई कल देने को कह रही थीं, आज ही दे दो न।"

—शकुन्तला शास्त्री

चुल्लू भर पानी

उस दिन मेरी पांच वर्षीया बेटी दौड़ी-दौड़ी आई और बोली, "मम्मी...मम्मी...कोई आदमी क्या चुल्लू भर पानी में डूब सकता है?"

"नहीं।" मैं बोली।

"तो फिर बगल वाली आंटी जी अपने नौकर से ऐसा क्यों कह रही हैं कि तुम्हें चुल्लू भर पानी में डूब मरना चाहिए।" उसने बड़े आश्चर्य से पूछा।

—कांति

भाषा की दिक्कत

मेरी छह वर्षीया भतीजी एक दिन पढ़ते-पढ़ते अचानक बोली, "बुआ अच्छा हुआ जो मैं भारत में ही पैदा हुई, अमेरिका में नहीं।"

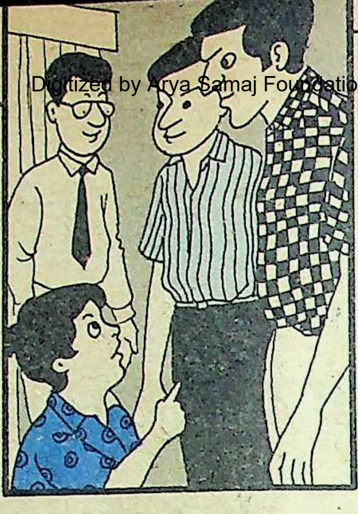
"क्यों, क्या तकलीफ हो जाती अमेरिका में?" मैंने पूछा।

वह बोली, "मुझे अंग्रेजी नहीं आती है न, वहां लोग मेरी भाषा कैसे समझते?"

—अनुरिमा

अच्छा मित्र

आगन्तुक का परिचय कराते हुए मैंने अपने भाई से कहा, "आप मेरे सबसे अच्छे मित्र हैं।"



इस पर पास खड़े मेरे सात वर्षीय पुत्र मनीष ने कहा, "पापा, आप तो कह रहे थे कि मनुष्य का सबसे अच्छा मित्र अच्छी पुस्तकें होती हैं।"

परेशान

"जिस समय मैं कुछ लिख रहा हूं उस समय तुम मुझे परेशान न किया करो।" किसी बात के लिए मचलते हुए अपने बेटे को मैंने समझाया।

इस पर उसने तुरन्त बड़े भोलेपन से पूछा, "तो क्या इसके बाद परेशान कर सकता हूं?"

—प्रमोद कुमार शर्मा

बिना सांस लिए

मेरी छह वर्षीया बेटी दीपा को पढ़ा रही ट्यूटर ने बताया, "बिना सांस लिए कोई भी जिंदा नहीं रह सकता।"

इस पर नन्हीं दीपा ने तुरन्त पूछा, "पर हमारे पापा तो अक्सर यह कहते हैं कि आज आफिस में इतना अधिक काम था कि मुझे एक मिनट को भी सांस लेने की फुर्सत न मिली।"

—सुरेन्द्रबाला

इस स्तंभ हेतु आप भी नन्हे-मुन्नों के मुख से कही गई कोई मीठी बात अथवा रोचक प्रसंग संपादकीय पते पर भेजिए। सभी प्रकाशित प्रसंगों पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

इस पक्ष की उलझन

जब व्यंजन पसंद न आए

समस्या : आप किसी परिचिता के घर गयी हुई हैं। उन्होंने कोई नयी डिश तैयार की है, जो आपको अच्छी नहीं लग रही है। परिचिता बार-बार आपसे उस डिश को खाने का आग्रह कर रही हैं। आप क्या करें?

समाधान : यदि डिश पसंद नहीं आ रही है, तो भी एकदम से मना न करें। यह शिष्टाचार के विरुद्ध होगा। डिश को थोड़ा चखने के बाद परिचिता से कहें, "बहन, तुमने तो एकदम नयी डिश बनायी है। इसका 'टेस्ट डेवलप' होने में कुछ समय तो लगेगा ही।" ऐसा कहने से परिचिता समझ जाएंगी कि आपको डिश बहुत पसंद नहीं आयी है।

—अर्चना गुप्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...र, तुम्हारी गर्ल-फ्रेन्ड तो दूसरे शहर में रहती है, तब उसे पत्र नहीं लिखते। हमेशा ...न पर ही प्यार की बातें किया ...ते, ऐसा क्यों?"

"कारण बस यही है कि ...न पर की गई बातचीत को ...न से बांध कर सुरक्षित नहीं ...ती।"

—विजयप्रकाश त्रिपाठी

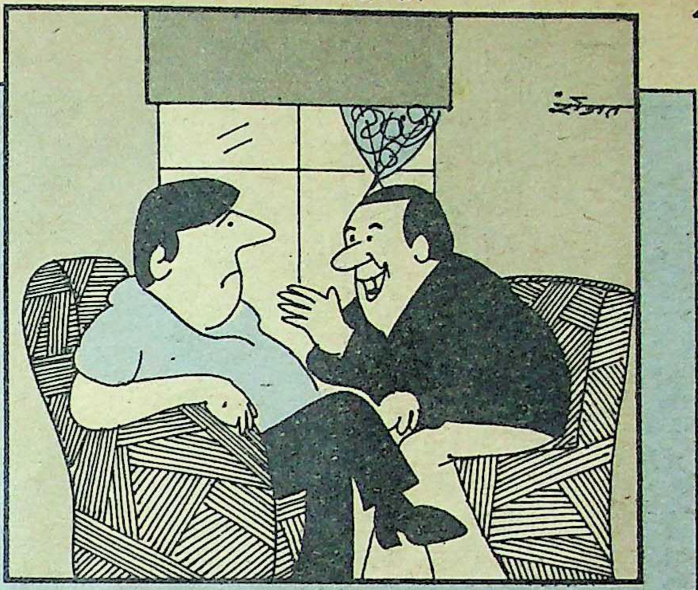
० क्या कोई व्यक्ति सिर्फ जेब ...य डालकर घूमते रहकर ...न जिंदगी जी सकता है?"

"हां-हां, क्यों नहीं। पर अपनी ... नहीं, दूसरों की जेब में।"

० अपनी अमेरिका यात्रा के ... कथाकार ऑस्कर वाइल्ड ...न दे रहे थे, "यह सच है, कि ... प्रतिशत अमेरिकी नासमझ ...।"

...इतना सुनते ही श्रोता शोर ... लगे। आस्कर वाइल्ड ने ... स्थिति संभाली, "क्षमा ...ा, मैं उलटा बोल गया। ... प्रतिशत अमेरिकी नासमझ ...ते।"

—रमा देवी



० पति ने अपनी अभिनेत्री पत्नी की तारीफ करते हुए मित्र से कहा, "मेरी पत्नी का हिसाब-किताब एकदम दुरुस्त है।"

मुंह लगे दोस्त ने चुटकी ली, "मियां, कभी उससे उसके नये-पुराने प्रेमियों का हिसाब लेकर देखो।"

—कांति शुक्ला

० पतिदेव को आफिस के काम से प्रायः महीने-दो-महीने के लिए बाहर दौरे पर जाना पड़ता था। एक दिन पत्नी चिढ़कर बोली, "शायद आपको मेरी कतई परवाह नहीं है। इसीलिए रह-रह कर दौरे पर जाते हो। लौटने की क्या जरूरत, दौरे पर ही रहा करो।"

पति ने मुस्करा कर कहा, "तुम्हारी याद आती है, तो मैं लौट आता हूं?"

"कैसे मैं याद आती हूं?"

"किसी होटल में चावल खाते समय जब कंकड़ आ जाते हैं!"

—डॉ० झूलन सिंह

० एक कर्मचारी अपने साथी से कह रहा था, "बॉस वही अच्छा होता है, जो अपने मातहत से चाहे जो काम ले, मातहत न, न करे। सभी लोग उससे खुश रहें, पर वह किसी से खुश न हो..."

साथी ने बात बीच में काटी, "तुम बॉस के बारे में बता रहे हो या अपनी पत्नी के बारे में?"

—कमल सौगानी

० बातों-बातों में पत्नी ने पति से कहा, "जब से शर्माजी इस बिल्डिंग में रहने आये हैं, इस बिल्डिंग को चार चांद लग गये हैं।"

"मैं तुम्हारी बात समझा नहीं।"

"आपको लेकर तीन गंजे तो इस बिल्डिंग में पहले से ही रह रहे थे।" पत्नी ने बताया।

—मनोरमा सिंह

इस स्तंभ हेतु आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार कान्ति शुक्ला को। आपको पचास रुपये भेजे जाएंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब कपड़ों की खरीदारी करनी हो

कपड़ों की खरीदारी के समय जरूरी है कि आप कुछ बातों को ध्यान में रखें। क्या हैं वे बातें ?

छाया: ओ०एन० दत्ता

निर्मला दोपहर के समय आराम से बैठी पत्रिका पढ़ रही थी कि उसकी सहेली चन्द्रिका आ गई। निर्मला की मैक्सी पर नजर पड़ते ही चन्द्रिका बोल पड़ी, "निम्मी क्या यह वही मैक्सी है जो तूने मेरे साथ पिछले महीने खरीदी थी ?" "हां, देख तीन-चार धुलाई में ही रंग एकदम साफ हो गया। खरीदते समय देखने में पहले कितनी अच्छी लगती थी। ठग गई मैं इस मैक्सी में।" निर्मला ने जवाब दिया।

कपड़ों की खरीदारी के समय भी कुछ बातें ध्यान में रखना जरूरी है।

० दिन प्रतिदिन बढ़ती मंहगाई के समय में जल्दी-जल्दी कपड़े खरीदना मुश्किल हो जाता है। इसलिए जब भी कपड़े खरीदें, सोच समझकर खरीदें। पहले से ही निश्चित कर लें, कि आपको क्या खरीदना है। अगर आपने पहले से ही निश्चय न करके कपड़ों की खरीदारी की, तो आपके पास अनावश्यक कपड़ों का ढेर लग जायेगा।

० कभी भी हड़बड़ी में शापिंग न करें। जब आपके पास समय हो, तभी कपड़े खरीदने जायें। जल्दबाजी में खरीदारी कभी भी ठीक से नहीं हो पाती है।

० कपड़ा खरीदते वक्त उसका अर्ज देखना न भूलें। इसी प्रकार साड़ी की लम्बाई-चौड़ाई भी उसी वक्त देख लें। रेडीमेड वस्त्र खरीदते समय उसकी सिलाई पर विशेष रूप से ध्यान दें।

० हो सके तो दोपहर अथवा शाम को ही कपड़े खरीदें। ट्यूबलाइट की रोशनी में कई बार कपड़े का रंग फर्क-सा नजर आता है। इसलिए खासकर मैचिंग कपड़ों जैसे ब्लाउज, पेटीकोट आदि को रात के समय न खरीदें।

० आप स्वयं भी अच्छे कपड़े पहन कर जायें। इसका दुकानदार पर असर पड़ता है। आपके जिस प्रकार के कपड़े रहेंगे, उसी के अनुसार वह आपको कपड़े दिखायेगा।

० कपड़ा खरीदते वक्त हमेशा कपड़े की क्वालिटी देखें, कीमत नहीं। रीता हमेशा सेल होने पर ही कपड़े खरीदती थी। एक बार एक दुकान में सत्तर प्रतिशत डिस्काउंट होने पर रीता ने एक साथ चार सिल्कन साड़ियां खरीद लीं। शाम को बड़े ही चाव से वह नई साड़ी पहनकर पति के साथ पिक्चर देखने गईं। पिक्चर हॉल में जैसे ही सीट पर बैठीं, चर्र की सी आवाज सुनाई दी। साड़ी एक साथ दो तीन जगह से फट गई थी। दूसरे दिन जब वह साड़ी लौटाने गई, तो दुकानदार ने यह कहते हुए साड़ी लौटाने से इंकार कर दिया कि सत्तर प्रतिशत डिस्कांउटर हम नई साड़ियों पर थोड़े ही रखते हैं। इतना भारी डिस्काउंट तो सिर्फ कण्डम साड़ियों पर ही रखी जाती है। बहुत बहस करने पर दुकानदार ने रीता के कुछ रुपये वापस किये। इसलिए हमेशा याद रखें— 'महंगा रोये एक बार सस्ता रोये बार-बार'।

० प्रिंटेड कपड़ा खरीदते समय देखें कि प्रिंट कपड़े की उलटी तरफ दिख रहा है अथवा नहीं। अगर उलटी तरफ प्रिंट बहुत ही हलका दिख रहा है अथवा नहीं दिख रहा है, तो कपड़ा न खरीदें। इसका कारण है कि जिस कपड़े में उलटी ओर प्रिंट नहीं दिखता, वह कपड़ा बहुत जल्दी फीका पड़ जाता है।

० साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि कपड़े की बुनावट ठीक है अथवा नहीं। अगर बीच-बीच में धागे टूटे हैं, इकट्ठा एक ही जगह पर बुनाई है, तो ऐसा कपड़ा न खरीदें।

० कपड़ा खरीदते वक्त यह भी ध्यान रखें कि आप कामकाजी महिला हैं अथवा गृहिणी। अगर आप गृहिणी हैं, तो घर में ज्यादा आरामदेह लगने वाले कपड़े ही खरीदें। कामकाजी हैं, तो इस तरह के कपड़े लें, जिन्हें आप रोज आराम से पहन सकती हैं। ऐसे वस्त्र ज्यादा नहीं खरीदें, जो घर में न धोये जा सकें। ड्राइक्लीनिंग में पैसे काफी खर्च हो जाते हैं।

० छोटे बच्चों के लिए रेडीमेड कपड़ा खरीदते समय थोड़ा सा बड़ा साइज का लें। पर इतने बड़े साइज का भी नहीं लें, कि आपने अपनी लड़की के लिए फ्रॉक ली और वह मिडी लगे। इसके साथ ही छोटे बच्चों के लिए बहुत कीमती कपड़े नहीं खरीदें। बच्चे बहुत जल्दी बढ़ते हैं। कीमती कपड़े छोटे हो जायेंगे तो व्यर्थ ही पैसे की बर्बादी होगी।

० अगर आप कपड़े घर पर ही सिलती हैं, तो कपड़ा खरीदते वक्त नाप से कपड़ा खरीदें। अगर आप किसी नये डिजाइन की फ्रॉक अपनी बेटी के लिए सिलना चाहती हैं और कपड़े के नाप का सही अंदाज नहीं है, तो अनुमान से कुछ ज्यादा ही कपड़ा खरीदें। कपड़ा यदि बचेगा तो फिर किसी-न-किसी काम आ ही जायेगा। पर कपड़ा छोटा पड़ने पर दिक्कत हो जाती है।

० ऊनी बुने हुए वस्त्र खरीदते वक्त ध्यान रखें कि कोई फन्दा उधड़ा तो नहीं है। शोकेस में लटके कपड़े कभी न लें, क्योंकि लटके रहने से उसके शेप में अन्तर आ जाता है।

० कोई भी कपड़ा खरीदने के बाद उसकी रसीद संभाल कर रखें। जब कपड़ा एक बार धुल जाये, तभी रसीद फेंकना ठीक रहता है।

० कपड़े में लगे लेबल को भी एकदम से निकालकर फेंके नहीं। कई बार उनमें उस कपड़े के धोने के निर्देश दिये रहते हैं। उस निर्देश का पालन करें।

इन कुछ बातों को आप ध्यान में रखेंगी तो आपकी एक बार की खरीदारी काफी समय तक आपका साथ दे सकेगी। —मनोरमा ब्यूरो

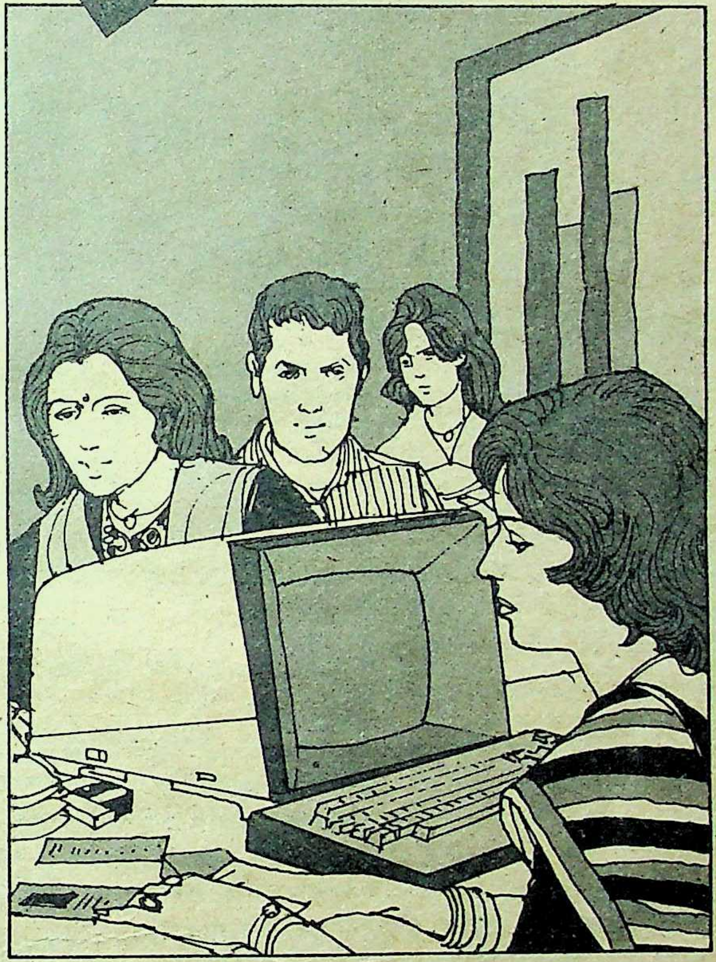
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जून प्रथम अंक

कैरियर, रोजगार विशेषांक

कैरियर, रोजगार
के अनेक अवसरों की महत्वपूर्ण
जानकारियों के साथ



प्रमुख आकर्षण

- एड एजेन्सी में नौकरी
- घर बैठे रोजगार : कुछ प्रेरक महिलाएं
- एम०बी०ए० कोर्स कैसे करें ?
- क्या आप भी लघु उद्योग शुरू करना चाह रही हैं ?
- मास कम्यूनिकेशन : एक बहु उपयोगी कोर्स
- मुझे अपना कैरियर चुनने दें
- आफिस में आपके तौर-तरीके
- कैरियर गर्ल के लिए कैसा जीवन साथी चुनें ?

आवरण कथा

क्या यह जरूरी है कि हर औरत आत्मनिर्भर हो ?

साथ ही मेरी सुहागरात, सौन्दर्य, व्यंजन, हास्य-व्यंग्य, फैशन, फिल्म, चक्रव्यूह आदि स्थाई स्तंभ तथा एक लम्बी कहानी

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यूटीआई एजेंट बनी हूं जबसे, अतिरिक्त आय के अलावा पाया है, बहुत कुछ तबसे!

मेरी पसंद का काम, वह भी अपनी सुविधा के मुताबिक, और यह तो मेरा पार्ट-टाइम कैरियर है, इसलिए घर का कामकाज निपटाने को भी मेरे पास काफी वक़्त होता है.

एक यू टी आई एजेंट के रूप में अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, पड़ौसियों की भी मैं मदद कर सकती हूँ... उन्हें बचत करने, बचत से आमदनी कमाने का सही रास्ता बताकर.

इससे मेरा आत्मविश्वास भी बढ़ता है. क्योंकि मैं तरह-तरह के लोगों से मिलती हूं, उन्हें अपनी बात समझाती हूं. इससे मेरे सम्पर्क भी बढ़ते हैं.

इसीलिए तो एक यू टी आई एजेंट के रूप में कितना कुछ पाती हूं मैं! और सबसे बड़ी बात मेरे समय का बढ़िया सदुपयोग करने का मौका!

और फिर अतिरिक्त आमदनी कौन नहीं चाहता? मुझे और मेरे परिवार को हर महीने इस आमदनी का इन्तज़ार रहता है. एजेंट के रूप में निर्धारित लक्ष्य पूरा करने पर, हो सकता है मुझे नकद इनाम भी हासिल हो जाए!

आप भी योग्य हैं यदि...

आपकी उम्र कम से कम 18 वर्ष है और आपने एस एस सी, आई सी एस ई या समकक्ष परीक्षा उतीर्ण की हो.

आप घर पर रहकर ही यू टी आई एजेंसी का अधिकतर काम कर सकती हैं, और अच्छी ख़ासी कमाई कर सकती हैं.

आपको क्या करना होगा?

आपको भारतीय यूनिट ट्रस्ट की विविध आकर्षक योजनाओं के अंतर्गत यूनिट बेचने होंगे. ऐसा करके आप अपने मित्रों, रिश्तेदारों और परिचितों को उनकी बचत पर नियमित आय का साधन भी देंगी.

कर-लाभ और भुनाने की आसान सुविधा के कारण आज यूनिट बेहद लोकप्रिय हैं. यू टी आई के पास बच्चों से लेकर अवकाशप्राप्त व्यक्तियों तक, हर एक के लिए अनेकों लाभदायक योजनाएं हैं.

यू टी आई एजेंट बनकर, उठाइए फ़ायदा ही फ़ायदा!

आपको उस योजना के आधार पर जिसके अंतर्गत यूनिट बेचे गए हैं, 1% से 2.75% तक कमीशन मिलेगा. यही नहीं, यू टी आई की विविध-प्रोत्साहन योजनाओं में हिस्सा लेकर, आप कई आकर्षक इनाम भी जीत सकती हैं.

अब उठाइए पहला कदम... आज ही!

आवेदन भरिए, और आज ही भेजिए, हम आपको विविध यू टी आई योजनाओं संबंधी पुस्तिकाएं और एजेन्सी पत्रिकाएं भी भेजेंगे. यदि आपका आवेदन हमारी आवश्यकता पर सही उतरेगा तो... बहुत-बहुत बधाई! अब यू टी आई एजेंट बनकर, आप चलिए शान से तनकर!

हम भारत-भर में से, अपने निर्णय के अनुसार एजेंटों का चुनाव करेंगे. आवेदन-पत्र के अस्वीकृत होने पर किसी तरह का पत्र-व्यवहार नहीं किया जाएगा.

तो कीजिए शुरू... अपना आवेदन आज ही भेजिए. कृपया लिफ़ाफ़े पर "यू टी आई एजेंसी के लिए आवेदन" अवश्य लिखिए.

यदि आप निम्नलिखित राज्य/केन्द्रशासित प्रदेश की निवासी हैं तो...	अपने आवेदन भारतीय यूनिट ट्रस्ट के इस पते पर भेजिए :
गुजरात	पोस्ट बैग 6, अहमदाबाद 380 009. फ़ोन : 408149
महाराष्ट्र, गोवा, दमन और दीव, दादरा नगर हवेली	पोस्ट बैग, 11410, बम्बई 400 020. फ़ोन : 2863767
मध्य प्रदेश	इन्दौर 452 001. फ़ोन : 39448
हरियाणा, जम्मू व कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, दिल्ली, चंडीगढ़, 56 ए.पी.ओ.	पोस्ट बैग 5, नई दिल्ली 110 002. फ़ोन : 3318638/3319786
उत्तर प्रदेश	कानपुर 208 001. फ़ोन : 211858
पंजाब	लुधियाना 141 001. फ़ोन : 50373
राजस्थान	जयपुर 302 001. फ़ोन : 68312
उड़ीसा	भुवनेश्वर 751 014. फ़ोन : 56141
पश्चिम बंगाल, सिक्किम, अंदमान और निकोबार द्वीप, 99 ए.पी.ओ.	पोस्ट बैग 60, कलकत्ता 700 001. फ़ोन : 209391/208795
असम, मनीपुर, त्रिपुरा, मेघालय, मिज़ोरम, नागालैण्ड, अरुणाचल प्रदेश	गौहाटी 781 001. फ़ोन : 23131
बिहार	पटना 800 001. फ़ोन : 22470
कर्नाटक	बैंगलोर 560 009. फ़ोन : 28739
केरल	कोचीन 682 001. फ़ोन : 362354 त्रिचूर 680 001. फ़ोन : 24690
आंध्र प्रदेश	हैदराबाद 500 001. फ़ोन : 240030 विजयवाड़ा 520002. फ़ोन : 63964
तमिलनाडु, पांडिचेरी, लक्ष्यद्वीप, मिनीकॉय और अमीनदिवी द्वीप	पोस्ट बैग 5063, मद्रास 600 001. फ़ोन : 587433/580938

बनिए कुछ ख़ास -
बनिए यू टी आई एजेंट
यू टी आई एजेंसी के लिए आवेदन

जी हाँ, मैं यू टी आई एजेंट बनना चाहती हूं

नाम ______________________

आयु ____________ शैक्षणिक योग्यता ____________

कार्य का अनुभव (यदि हो) ______________

पता ______________________

ज़िला ____________ राज्य ____________

निम्नलिखित वर्गों में से किसी ऐसे दो व्यक्तियों का संदर्भ जो आपको एक से भी अधिक वर्ष से जानते हों (अवकाशप्राप्त या रिश्तेदार नहीं) :

- न्यायाधीश, मजिस्ट्रेट, गेजेटेड अधिकारी, विशेष कार्यकारी मजिस्ट्रेट.
- यू टी आई/आई डी बी आई/आर बी आई/आई एफ़ सी आई/आई सी आई सी आई/एस एफ़ सी, शेड्यूल्ड कॉमर्शियल बैंक, एल आई सी, जी आई सी के अधिकारी.
- चार्टर्ड अकाउंटेन्ट, रजिस्टर्ड मेडिकल प्रैक्टिशनर.
- स्टेट को. ऑप. बैंक/डिस्ट्रिक्ट को-ऑप. बैंक के मैनेजर/एजेंट.
- हायर सेकेन्डरी स्कूल के हैड मास्टर. किसी भी विश्वविद्यालय के सम्बद्ध कॉलेज के प्रिंसिपल/प्रोफ़ेसर/लैक्चरर.
- पोस्टमास्टर (यदि आवेदक ग्रामीण क्षेत्र का हो).

संदर्भ

1. नाम ______________________
   पता ______________________
   पेशा ______________________
2. नाम ______________________
   पता ______________________
   पेशा ______________________

UNIT TRUST OF INDIA

भारतीय यूनिट ट्रस्ट

(सार्वजनिक क्षेत्रीय वित्तीय संस्था)

Interpub/UTI/6/89 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रस्तुत स्तंभ में मनोरमा की पाठिकाओं द्वारा भेजी कुछ विशिष्ट व्यंजन विधियां दी जा रही हैं। आप भी इस स्तंभ के लिए व्यंजन विधियां भेजें, पर इस बात का ध्यान रखें, कि वे बहुत सामान्य न हों। उनमें नवीनता अवश्य हो। साथ में अपना पासपोर्ट आकार का चित्र भी भेजें।

शाही करेले

मग्री : २५० ग्राम करेले, आलू ०० ग्राम, जीरा, नमक, मिर्च मचूर स्वाद के अनुसार, ३ बड़े . ४ टमाटर, २-३ हरी मिर्च, गांठ लहसुन, एक इंच टुकड़ा क, आधा चम्मच हल्दी, इण्ड तेल अंदाज से।

विधि : करेलों का थोड़ा-छिलका उतारकर, उनके बीच चीरा देकर, धीरे-धीरे उनके से गूदा व बीज निकाल लें। लगाकर एक घण्टे तक इन ों को पड़ा रहने दें। आलुओं को कर छील लें और अच्छी से मैश कर लें। सभी सूखे इस मिश्रण में मिला दें। एक तले की कड़ाही में थोड़ा तेल कर जीरा भून लें, फिर उसमें ओं का मिश्रण डालकर अच्छी से भून लें।

करेलों को पानी में डालकर प्रकार से निचोड़ लें। आलुओं मिश्रण करेलों में भरकर उन्हें से लपेट दें। कड़ाही में तेल गर्म के उसमें करेले धीमी आंच पर लें।

प्याज, अदरक व लहसुन कर बारीक पीस लें। टमाटरों को पानी में डालकर, उनका छिलका र लें व मिक्सी में बीट कर लें। ाही में तेल डालकर उसमें प्याज मसाला भून लें। मसाला जब तेल ने लगे तो उसमें सभी सूखे ाले डालकर दुबारा एक-दो मिनट भून कर उसमें टमाटरों का रस दें। चार-पांच मिनट तक तरी को पका कर आंच बंद कर दें। डोंगे में धागा खोलकर, करेले रखकर, ऊपर से गर्म-गर्म तरी डाल दें। थोड़ा-सा गर्म मसाला व हरी धनिया के बारीक कटे हुए पत्ते डाल दें। चावल या चपाती के साथ गर्म-गर्म पेश करें।

—कु० अंकिता शर्मा

काजू पूरी बेक्ड

सामग्री : एक कप कुटे हुए काजू, १/२ कप छनी हुई आइसिंग शुगर, ८-१० धागे केसर, ३ से ४ कुटी हुई छोटी इलायची (छिलका उतार कर कूटिए), २ से ३ टेबल स्पून दूध, (अंदाजन), २ बूंद बादाम एसेन्स, २ बड़े चम्मच मैदा, एक बड़ा चम्मच मलाई।

विधि : काजू, आइसिंग शुगर (या पिसी शक्कर को चार-पांच बार छान लें। और इलायची को मिला लीजिए। केसर को गर्म कीजिए और १ टी स्पून दूध में घोलिए। केसर, बादाम एसेन्स और दूध काजू के मिश्रण में डालकर गूंधिए। फिर मैदा, मलाई मिलाकर गूंधिए। गूंधे हुए मिश्रण को १० से १२ भागों में बांटिये। पॉलीथीन के दो छोटे टुकड़े व ५० मिमी० (२ इंच) व्यास की एक चूड़ी लीजिए। पॉलीथीन के एक टुकड़े और चूड़ी को चकले पर रखिये। मिश्रण के एक भाग को चूड़ी के अंदर रखिये; पॉलीथीन के दूसरे भाग ऊपर रखिये और बेलन से चूड़ी की गोलाई तक बेलिए। गूंधे हुए सभी भागों के लिए यही प्रक्रिया अपनाइये।

बेली हुई पूरियों को एक चिकनाई लगी बेकिंग डिश पर रखिये और मध्यम गरम अवन में १५ से २० मिनट तक बेक कीजिए अथवा तेज आंच पर कुछ देर तक दोनों तरफ से सेंकिये। ये खाने में बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

—वर्षा अग्रवाल

मूंग के खट्टे रोल

सामग्री : २५ ग्राम मूंग की धुली दाल, १५ ग्राम अनारदाना (पानी में भिगोया हुआ), १५ ग्राम सूखी धनिया, २ प्याज, पिसीलाल मिर्च स्वाद के अनुसार, २ इंच टुकड़ा अदरक, नमक अंदाज से।

चटनी के लिए सामग्री : १०० ग्राम इमली, नमक व काला नमक स्वादानुसार, गुड़ ५० ग्राम, सूखा पुदीना, २ चम्मच तेल।

विधि : दाल को ४-५ घण्टे भिगोकर रख दें। पानी निथारकर स्वादानुसार नमक व पिसी लाल मिर्च डालकर पीस लें। इमली के बीज निकालकर २ गिलास पानी के साथ उबालें। नमक-गुड़ डाल दें। मिश्रण गाढ़ा होने पर छान लें। सूखा पुदीना छिड़क कर चटनी तैयार कर लें। प्याज, अनारदाना, मिर्च, अदरक पीस लें। गीली हथेली पर पिट्ठी रखें, बीच में मसाला भरें। लपेटकर गरम तेल में तल लें। इसी तरह सारे रोल तैयार कर लें। चटनी के साथ परोसें।

—वीना गुप्ता

जैम क्रेसेन्ट्स

सामग्री : मैदा २०० ग्राम, घी या मक्खन ७५ ग्राम, बेकिंग पाउडर १ टी स्पून, मलाई एक बड़ा चम्मच, वेनिला एसेंस १/२ टी स्पून मिक्स्ड फ्रूट जैम १०० ग्राम, कच्चा नारियल १०० ग्राम कसा हुआ। खोया १०० ग्राम, चीनी २५ ग्राम, क्रीम इच्छानुसार, नमक एक चुटकी।

विधि : मैदा, बेकिंग पाउडर तथा नमक को एकसाथ मिलाकर छान लें। मलाई तथा घी को मिलाकर अच्छी तरह फेंटे और उसमें वेनिला एसेंस मिलाकर इस मिश्रण के साथ मैदे को अच्छी तरह से गूंध लें। और आधा घण्टा छोड़ दें।

भरने के लिए सामग्री : कड़ाही गरम कीजिए। कसा हुआ नारियल और चीनी डालिए। जब नारियल हलका लाल होने लगे तब खोया मिलाइये। जब मिश्रण कड़ाही छोड़ने लगे, तब अच्छी तरह चलाकर आंच से उतार लें। ठण्डा होने पर जैम मिलाएं।

मैदे की छोटे-छोटे बॉल्स बनाएं। इन्हें पूरी की तरह बेलें। प्रत्येक पूरी के ऊपर १ से २ टी स्पून जैम का मिश्रण बिछा दें। अब प्रत्येक पूरी को सावधानी से परांठे की तरह पलटकर बंद कर दें। पांच मिनट इन्हें छोड़ दें। अवन को गर्म करें तथा क्रेसेन्ट्स को हलका सुनहरा होने तक बेक करें। गर्म या ठण्डा क्रीम के साथ परोसें।

—स्नेहलता चटर्जी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिथुन और विनोद मेहरा : एक से दुःख

मिथुन चक्रवर्ती एवं विनोद मेहरा फिल्म 'प्यार का कर्ज में'

स्व० राज कपूर की पुत्री रीमा के विवाह के अवसर पर आयोजित एक पार्टी में मिथुन अपनी शादी के अनुभवों की बखिया फिर यूं उधेड़ने लगा, "योगिता से दोपहर को मैंने कोर्ट में शादी की और वहीं से शूटिंग में चला गया। फिर आधी रात घर लौटा। दूसरी सुबह पन्द्रह दिन की आउटडोर शूटिंग पर दार्जिलिंग चला गया। शादी करने के बावजूद भी मैं शादी और बीवी के नाम से जुड़ी उस दहशत से पीछा नही छुड़ा पाया, जो पहली शादी की नाकामी से मेरे दिल पर छा गयी थी...।"

"लेकिन धीमे धीमे...," कहते-कहते बंगाली मोशाय धीमे-धीमे उस तरफ भी देखने लगे, जहां नीली साड़ी में श्रीदेवी हंस-हंस कर शशि कपूर और शम्मी कपूर से बतिया रही थीं। बंगाली मोशाय ने ठण्डी-सी सांस ली, फिर कहने लगे, "योगिता ने मेरे मन का और मैंने योगिता के मन का डर निकाल दिया।"

आगे कुछ कहने से पेश्तर उसने एक गहरी सांस ली। फिर श्रीदेवी की तरफ आंखें घुमायीं और उसके चेहरे पर केन्द्रित कर दीं और चेहरे पर भरपूर दयनीयता लाते हुए कहने लगा, "मैं इस नतीजे पर पहुंचा हूं कि शादी से ही जिंदगी की असली खुशी हासिल की जा सकती है।" और उसकी हां में हां मिलायी विनोद मेहरा ने, जो उसके साथ सुषमा शिरोमणि की फिल्म 'प्यार का कर्ज' में काम कर रहे हैं। अब एक से ही दुःख वाले दो अभिनेता साथ-साथ काम करें, तो उनका दुख आधा हो जाता है। मिथुन की तरह विनोद मेहरा की भी तीनों बीवियां एक-एक कर उनसे किनारा कर गईं। तीसरी बीवी बिंदिया गोस्वामी तो बड़े ठसके के साथ जे०पी० दत्ता के साथ विवाहित जिंदगी जी रही है। मिथुन की तरह विनोद बाबू के दिल पर क्या बीतती होगी, इसे तो वही जानें।

गायिका ही नहीं व्यवसायी भी हैं लता मंगेशकर

गायिका लता मंगेशकर अपने बारे में आजकल यह प्रचार करती पायी जा रही हैं कि वे अब फिल्मों में कम से कम गाएंगी। वैसे फिल्मों में अब लता मंगेशकर की आवाज की जरूरत भी नहीं रह गयी है। न तो धुनें अच्छी बन रही हैं, न वैसा पारिश्रमिक ही मिल रहा है जो दस साल पहले मिलता था। बहुत सस्ते में ऐसी नयी गायिकाएं उपलब्ध हैं, जिनके गाने लता और आशा के मुकाबले कहीं ज्यादा हिट हैं। जैसे—कविता कृष्णमूर्ति और अलका याग्निक।

लेकिन लता की व्यावसायिक बुद्धि भी तेज कम नहीं है। वे अपने जीवन पर एक फिल्म तैयार करवा रही हैं, जो उसकी बहन ऊषा मंगेशकर बनायेगी।

"ऊषा क्यों?" जवाब में कोकिल कंठी का कहना है, "पिछले बीस सालों से बहुत से निर्माताओं ने मेरे जीवन पर फिल्म बनाने की पेशकश की। मैंने उनके प्रस्ताव ठुकरा दिये। मुझ पर फिल्म बनाकर दूसरे क्यों पैसा कमायें? मेरे जीवन पर फिल्म बनाकर अगर मेरे घरवाले पैसा बना लें तो क्या हर्ज ?

मीनाक्षी की मुसीबत

अभिताभ बच्चन की हीरोइन बन जाने से ही अगर कोई हीरो[इन] चल निकलती, तो मीनाक्षी शेषा[द्रि] का नंबर पहले आता। लेकिन फि[ल्म] उद्योग का छोटा-मोटा निर्माता [भी] उसके पास इन दिनों नहीं फ[टक] रहा। बल्कि, वे फिल्मी अनुबंध [भी] रद्द होते जा रहे हैं, जो उस दौर[में] मीनाक्षी ने साइन किये थे, [ज]ब अमिताभ के साथ उसकी 'शहंशा[ह'] बन रही थी। मुश्किल तो तब [खड़ी] हुई, जब निर्माताओं ने अप[ना] एडवांस वापस मांगना शुरू किया। उस दौर में मीनाक्षी ने अप[ना] पारिश्रमिक डिंपल कापड़िया जित[ना] कर दिया था और एडवांस भी उस[के] मुकाबले ज्यादा ही लिया था। चूं[कि] जो. फिल्म रद्द हो गयी हो, उस[की] अग्रिम राशि लौटा देने का फि[ल्म] उद्योग में नैतिक रिवाज है औ[र] इसका पालन सब करते हैं, अ[तः] फिल्म-उद्योग में बने रहने के लि[ए] मीनाक्षी को यह विपत्ति झेलनी ही पड़ेगी।

मीनाक्षी शेषाद्रि जैकी श्राफ के साथ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...त अपनी इमेज तोड़े, बल्कि ...त कहानी व प्रभावशाली ...काओं वाली फिल्में साइन करें। ...की इस स्थिति को उसके भाई ...त कुमार ने बड़ी गहराई से ...आ। फिर वे भी निर्माता निर्देशक ...ना चाहते थे। उन्होंने अंग्रेजी की ...हिट फिल्म 'आई विटनेस' पर ...आरित एक कहानी लिखवायी ...र उस पर फिल्म बना डाली ...था'।

"मुझे लगा कि यह सही समय ...ा सही फिल्म है, जिसके जरिये मैं ...नी 'डांसिग स्टार' की इमेज को ...ड़ सकता हूं," गोविन्दा बतलाता ... "कीर्ति ने आफकोर्स, मैंने भी, ...ल्म में काफी मेहनत की। एक-एक ...ट पर पूरा ध्यान दिया। जब मैं यह ...ल्म कर रहा था तो लोगों को कतई ...श्वास नहीं था कि मैं यह रोल ठीक ...निभा पाऊंगा, क्योंकि इस भूमिका ...लिए 'मैच्योर आर्टिस्ट' की जरूरत थी। फिल्म की कहानी तो पावरफुल थी ही, फिल्म बनी भी बहुत अच्छी थी अतएव बॉक्स-आफिस पर सफल सिद्ध हुई। लेकिन आप यह न मान लीजिएगा कि केवल यही फिल्म मेरे अभिनय का प्रमाण-पत्र है। मुझे और भी बहुत सारी बेहतरीन फिल्में और बेहतरीन अभिनय करना है।"

हमारी बातचीत मुकुल आनंद की फिल्म 'महासंग्राम' के सेट पर हो रही थी। वह बोला, "मुकुल आनंद बड़ी मेहनत से 'महासंग्राम' बना रहे हैं। इसमें मेरे साथ नायिका की भूमिका दिलीप कुमार एवं सायरा बानो की भतीजी शाहीन निभा रही है। बहुत ही जहीन लड़की है। मैं दिलीप साहब के साथ भी एक फिल्म 'इंतजार' कर रहा हूं। उम्मीद है यह भी मेरी दूसरी फिल्मों 'हत्या', 'दरियादिल', 'घर-घर की कहानी' की तरह सफल होगी। अब लोग मुझे सिर्फ 'डांसिग स्टार' के नाम से ही संबोधित नहीं करेंगे।"

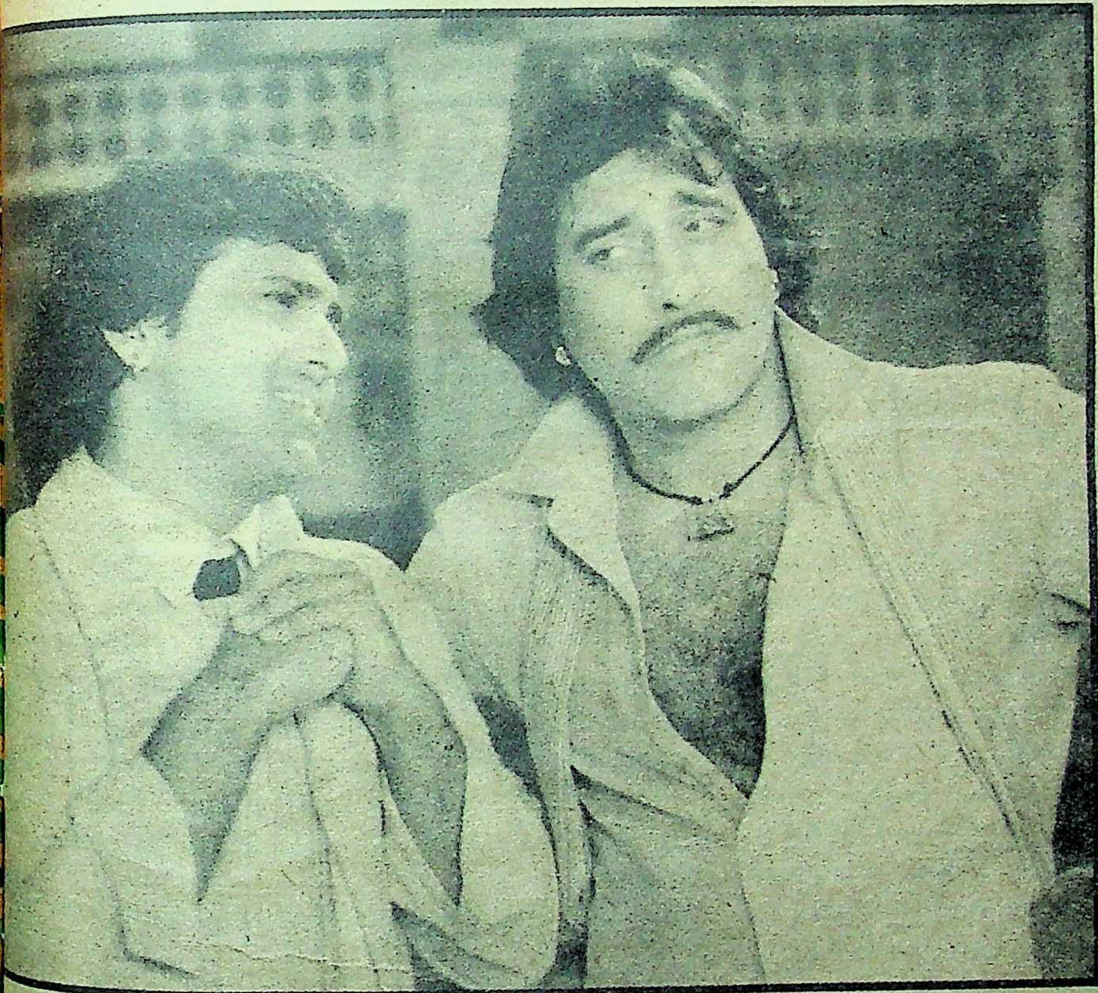
गोविन्दा का कहना ठीक है। दो वर्ष पहले लोगबाग उसे उसी तरह से जूनियर मिथुन चक्रवर्ती कहने लगे थे, जैसे मिथुन को पहले जूनियर अमिताभ के नाम से संबोधित किया करते थे। फिल्म निर्माताओं ने तब 'लव '८६' तथा 'इल्जाम' के उसके लाजवाब, तेज रिद्म वाले नृत्यों से प्रभावित हो उसे ऐसी ही भूमिकाएं देना शुरू कर दिया था।

"लेकिन इधर 'हत्या' तथा दूसरी फिल्मों को देखकर लोगों का मेरे प्रति विश्वास बढ़ा है," कहते हुए गोविन्दा के चेहरे पर चमक-सी आ जाती है, "लोग मेरी क्षमता के विभिन्न पहलुओं को भली प्रकार जान गये हैं और अब वे उसे भिन्न-भिन्न भूमिकाओं के जरिये उभारने की कोशिश कर रहे हैं। इसका लाभ भी मुझे मिल रहा है। लोग अब तरह-तरह की भूमिकाओं के ऑफर देने लगे हैं। मैं भी उनके विश्वास को पूरा करने की कोशिश कर रहा हूं।"

अब गोविन्दा का चेहरा आत्मविश्वास से दिपदिपाता है। अब वह पहले की तरह अपने कैरियर को असुरक्षित महसूस नहीं करता। लोकप्रियता के साथ-साथ उसे संपन्नता भी नसीब हुई है। बम्बई के अंतिम उपनगर विरार के अपने चालनुमा मकान से उठकर वह जुहू के एक शानदार मकान में आ गया है। उसके पास वातानुकूलित, आयातित कारें हैं। खुद का ऑफिस तथा नौकरों-कर्मचारियों का एक काफिला है। शायद इस ऐश्वर्य की कल्पना उसने तब नहीं की थी, जब वह 'विरार का दादा' के नाम से जाना जाता था।

एक समय था जब गोविन्दा के पिताजी भी फिल्म लाइन में ही थे। कई फिल्मों में उन्होंने नायक की भूमिका भी निभायी थी। कमाई भी अच्छी थी। परन्तु जैसा कहते हैं न कि फिल्म लाइन में राजा से रंक और रंक से राजा बनने में देर नहीं लगती। ऐसा ही कुछ गोविन्दा के परिवार के साथ भी हुआ। तकदीर ने पलटा खाया और एक समय सुख-चैन से रहने वाला यह परिवार दाने-दाने के लिए मोहताज हो गया। अच्छे-भले कई कमरोंवाले बड़े मकान से निकल कर उन्हें एक पिछड़े इलाके-विरार की एक चाल में आकर रहने के लिए विवश होना पड़ा।

इसी चाल में गोविन्दा का बचपन बीता। यहीं रहकर वह सपने देखा करता था एक राजा बनने के। कई बार लोकल गाड़ी का रिटर्न टिकट लेकर बम्बई आता। स्टूडियो के चक्कर लगाता, क्योंकि मन में अभिनेता बनने का ख्वाब जो था। गोविन्दा ने निश्चय कर रखा था कि वह अपने परिवार को फिर एक बार सुख के दिन दिखायेगा। भगवान ने शायद उसकी सुन ली। आज वह इतना पैसा कमा चुका है कि उसकी एक पीढ़ी बिना कोई विशेष मशक्कत किये, सुख भरे दिन गुजार सकती है। इतना सुख, इतना पैसा मिलने



गोविन्दा एवं विनोद खन्ना फिल्म 'महासंग्राम' में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर क्या गोविन्दा सचमुच बदल गया है? देखनेवालों को गोविन्दा कुछ बदला हुआ-सा भी जान पड़ता है, परन्तु गोविन्दा खुद ऐसा नहीं सोचता। वह बतलाता है, "मैं जैसा पहले था, वैसा ही आज भी हूं। लगता है कि देखनेवालों की नजरें ही कुछ बदल-सी गई हैं।"

गोविन्दा इस बात को भी मानता है कि उसको जीवन में सुख-वैभव काफी जल्दी मिल गया। पर इस उपलब्धि का श्रेय वह अपनी मां निर्मला देवी को देता है। वह अपनी मां से बेहद प्यार करता है। उसने अपनी फिल्म-निर्माण संस्था का नाम भी 'निर्मला देवी प्रोडक्शन' रखा है। वह कहता है, "मेरी मां के आशीर्वाद से ही आज हमें यह सफलता मिली। हम दोनों भाई आज जो कुछ हैं, उन्हीं की बदौलत हैं।"

गोविन्दा उन दिनों को आज भी नहीं भूला है, जब उसकी मां ने परिवार के पालन-पोषण के लिए तरह-तरह के कष्ट उठाए। पिछले २० वर्षों से मां की मामूली-सी आय पर उन्हें गुजर-बसर करना पड़ता था। बड़ी बहन की शादी में उन्हें भारी कर्ज लेना पड़ा। कभी-कभी ऐसे भी दिन आये, जब घर के सब लोग पेटभर खाना भी खा नहीं पाते थे।

"पर हमारी मां ने हमको गरीबी में भी खुश रहना सिखाया", गोविन्दा बतलाता है, "हमने अपनी मां को कभी दुःखी नहीं देखा और यही सबक हमने भी सीखा है, कि कैसी भी कठिनाई क्यों न हो, उसका हिम्मत से सामना करना ही चाहिए। मेरी इस सफलता को देखकर मेरी मां फूली नहीं समातीं। पर मैं जानता हूं कि आज मैं यदि फिल्म स्टार न होता और कोई दूसरी नौकरी कर रहा होता तो भी मेरी मां मुझसे उतना ही प्यार करती।"

गोविन्दा भगवान को भी बहुत मानता है। "मुझे इतना पैसा मिला, यह स्टेटस मिला, यह सब उसी भगवान की कृपा है।" रोजाना, नियमित रूप से पूजा-पाठ करने के

'महासंग्राम' में गोविन्दा एवं शाहीन

अपने नियम में वह कभी भी ढील नहीं आने देता।

आज इस जगह तक पहुंचने पर गोविन्दा को किसी से स्पर्धा करने में कोई दिलचस्पी नहीं रह गयी है। कहा जाता है कि गोविन्दा और चंकी पांडे में काफी कंपटीशन चल रही है। इस बात की चर्चा चलने पर गोविन्दा बोला, "फिल्म लाइन में आगे बढ़ने के लिए हर एक को अवसर प्राप्त होता है। जिस तरह मेरे पास अच्छे बैनर्स हैं और मैं अच्छे निर्देशकों के साथ काम कर रहा हूं, उसी तरह चंकी के पास भी काफी अच्छी फिल्में हैं। फिर वह काफी अच्छा अभिनय कर लेता है। उसे आगे बढ़ने का अच्छा अवसर भी मिल रहा है। लेकिन वह मुझसे काफी जूनियर है। हम दोनों की तुलना करना उतना ठीक नहीं जान पड़ता। लेकिन इस लाइन में अकसर ऐसा होता है। जब मैं शुरू में आया था तब लोग मुझे जूनियर मिथुन कहकर बुलाते थे। मेरी वजह से मिथुन का कैरियर काफी असुरक्षित हो गया है ऐसा भी लोग कहा करते थे परन्तु आज भी मिथुन अपनी जगह पर टिके हुए हैं। मेरी वजह से उसकी लोकप्रियता जरा भी कम नहीं हो सकी।

सब विषयों पर इस तरह खुलकर बात करने वाला गोविन्दा अपनी शादी के बारे में ज्यादा बोलना नहीं चाहता। हाल ही में जब उसने कहा था कि नीलम उसकी बेटी जैसी है, तो सब हैरत में पड़ गये थे। अब तक तो गोविन्दा और नीलम के रोमांस के बारे में ही सुना गया था। गोविन्दा कहता है, 'मेरे कहने का मतलब था कि नीलम और मे... रोमांस की बातों में कोई तथ्य न... है। वह तो एक मासूम-सी बच्ची है... हम दोनों की अच्छी दोस्ती है, ... इससे ज्यादा कुछ नहीं।"

गोविन्दा ने अपनी गर्ल फ्रे... सुनीता से शादी कर ली है। सुनीता... गोविन्दा के बच्चे की मां बनने वाल... थी, इसलिए गोविन्दा को यह शाद... करनी पड़ी, ऐसा भी सुनने में आय... था, लेकिन गोविन्दा इस मामले... चुप्पी साधना बेहतर समझता है... अब वह एक बेटी का पिता है और ह... रविवार का सारा समय अपन... बिटिया के साथ बिताता है या बीव... सुनीता और बेटी को लेकर पिकनि... पर या घूमने-घामने निकल जात... है।

—प्रस्तुति: अलका खेर्डेकर ए...
बम्बई ब्यूर...

फिल्म समीक्षा

राम लखन

निर्माता अशोक घई तथा निर्देशक-लेखक सुभाष घई की 'राम लखन' एक अच्छी फिल्म है।

शारदा (राखी) के चचेरे देवर अमरीश पुरी और परेश रावल गुलशन ग्रोवर द्वारा उसके पति की हत्या करवा देते हैं और उसकी संपत्ति पर कब्जा कर लेते हैं। शारदा दो बच्चों को जन्म देती है, जो बड़े होकर पुलिस अधिकारी (जैकी श्रॉफ) और दूसरा आवारा (अनिल कपूर) होता है। जैकी श्रॉफ डिंपल से प्यार करता है तो अनिल कपूर माधुरी दीक्षित से। बाद में अनिल भी पुलिस में आ जाता है और अपने चाचाओं से बदला लेता है।

सभी पात्रों का अभिनय प्रभावित करता है।

आखिरी मुकाबला

निर्माता डी०डी० सिंह तथा निर्देशक सुरेश चन्द्र इस्सर की 'आखिरी मुकाबला' हिंसा से भरी एक साधारण फिल्म है।

रवि वर्मा (शशि कपूर) डॉक्टर है। अपना घर छोड़कर वह एक डाकू बहुल क्षेत्र में रहने लगता है तथा एक ढाबेवाली की लड़की रूपा (दिव्या राणा) को अपनी बेटी मानता है। इस क्षेत्र में जब डाकुओं की वारदातें बहुत अधिक बढ़ जाती हैं, तो पुलिस अधिकारी विजय (राजन सिप्पी) डाकुओं का खात्मा करने के लिए एक चित्रकार के रूप में आता है। वह अपने अभियान में सफल भी होता है। बीच में विजय तथा रूपा की प्रेम कहानी भी चलती है।

अन्य कलाकार हैं सुरेश ओबेराय, धर्मेन्द्र, पुनीत इस्सर आदि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तीय पाक्षिक फलादेश-मई, १९८९

ज्योतिषाचार्य
पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

र्य राशि के अनुसार

१३ अप्रैल से १३ मई (मेष) : गरिष्ठ भोजन के कारण जीभ और मुख में दाने आ सकते हैं। गर्भपात होने का भय रहेगा। ार सुख न मिल सकेगा। सहिष्णुता और र्ण व्यवहार से ही पारिवारिक बिगड़े सुधर सकते हैं। दावत आदि में स्वजनों से र हर्ष होगा।

१४ मई से १३ जून (वृष) : आपके प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होने की आशा है। अपने-पराए सभी व्यक्ति सहयोग करेंगे। किसी नए कार्य में पूंजी लगा सकते र-विकार के कारण सिर दर्द हो सकता है। आ सकता है। स्वास्थ्य पर ध्यान देना न होगा।

१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन) : वस्त्रादि क्रय करने में अधिक व्यय न हो, अन्यथा आर्थिक कठिनाई का सामना पड़ सकता है। गलतफहमी से शत्रुता हो है। नेत्र-विकार दूर होगा। पारिवारिक अभाव खटकेगा। सुलह-नीति अपनाना हित में होगा।

१६ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : अनेक प्रकार से लाभान्वित होने की आशा है। किसी परेशानी से छुटकारा सकेगा। उपहार प्रदत्त होंगे। सवारी का सुख होगा। अवैध कार्य कदापि न करें। प्रेम-स्थगित रखना हित में होगा। पैरों की पीड़ा गी। विवाह संबंधी चिंता का निराकरण ।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह) : पदोन्नति तथा स्थानान्तरण होने की संभावना है। किसी कार्य में सफलता प्राप्त । कार्य-क्षेत्र में प्रगति होगी। बेरोजी वाले का का साधन पा सकेंगे। अधिकारियों के पात्र बने रहेंगे। पक्षांत में सभी कार्य विशेष तापूर्वक करना होगा, अन्यथा अवरोधों असफलता का सामना करना पड़ सकता है।

१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या) : परिवार में वृद्धि होने का संकेत है। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है। किसी स्थान की यात्रा की संभावना है। महान व्यक्ति से सम्पर्क स्थापित होगा। में वृद्धिकारक कोई बात घटित होगी।

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला) : बाधाओं का डटकर सामना करना होगा। जगह-जायदाद संबंधी चिंता हो सकती है। हाथ से निकल गई वस्तु का पुनः पाना कठिन होगा। बवासीर आदि विकार हो सकते हैं। प्रयत्न करने पर सफलता पा सकेंगे। किसी संबंधी के विषय में सुसमाचार प्राप्त होगा।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : दाम्पत्य-जीवन में दरारें पट सकेंगी। मूत्रांग-दोष दूर होंगे। नीति से काम लेने की आवश्यकता है। कोई ऐसी बात आपके पक्ष में घटेगी, जिसके प्रति आप निराश थे। कोई नया कार्य आरंभ किया जा सकता है। किसी की आर्थिक सहायता करना आपके हित में होगा।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु) : अपव्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। यथासाध्य विरोध तथा संघर्ष से दूर रहें। उदर, गुर्दा और अंतड़ी के विकार दूर होंगे। चोट-चपेट से बचकर रहना होगा। किसी परेशानी से बचाव होगा।

१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर) : किसी को उधार देना निरापद न रहेगा। संतान पक्ष से चिंता हो सकती है। कोष्ठबद्धता से कष्ट मिलने का भय रहेगा। सीने में भारीपन अनुभव होगा। परीक्षा में सफलता के लिए और अधिक परिश्रम की आवश्यकता है। धनागम में बाधा आने का भय है। गर्भाधान का योग रहेगा।

१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : शयनागार सुख न मिल सकेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है। आवास या जगह-जायदाद संबंधी चिंता हो सकती है। अकारण भी चित्त खिन्न और अशांत हो सकता है। हृदय विकार से ग्रस्त लोग आराम पा सकेंगे।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य चिंता का कारण बन सकता है। उत्साह और लगनपूर्वक सभी कार्य करना अनिवार्य होगा। वात-प्रकोप से अंगों में पीड़ा हो सकती है। कोई पड़ोसी परेशानी का कारण बन सकता है।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१६, मई : आर्थिक मामलों में सावधानी रखनी आवश्यक है। कार्य क्षेत्र में परिवर्तन हो सकता है। कई नई समस्याओं को सुलझाना पड़ेगा। अधिकारी वर्ग की कृपा बनी रहेगी। कोई मनोकामना पूर्ण होने की आशा है। अवैध कार्य करना आपके हित में न होगा।

१७, मई : भाग्योदयकारी कोई बात घट सकती है। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। आपके नेतृत्व में कोई महत्वपूर्ण बात संपन्न होगी, जिससे आपको ख्याति मिलेगी। पदोन्नति हो सकती है। स्थान परिवर्तन की संभावना है।

१८, मई : आर्थिक स्थिति में विशेष सुधार न हो सकेगा। स्वावलम्बी बनना होगा। पति पत्नी के पारस्परिक मतभेद दूर होंगे। मासिक संबंधी विकार दूर होंगे। सफर करना पड़ सकता है।

१९, मई : व्यय पर नियंत्रण रखना आवश्यक होगा। किसी संकट से बच सकेंगे। कोई समस्या आपके हित में हल हो सकेगी। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। गर्भाधान का योग रहेगा।

२०, मई : व्ययकारक परिस्थितियां आ सकती हैं, जिससे कुछ भी बचा पाना कठिन होगा। स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। विरोधी तत्वों से सावधान रहना होगा। किसी प्रकार का भी नशा या व्यसन पतन का कारण बन सकता है।

२१, मई : आर्थिक स्थिति में कुछ सुधार होने की आशा है। कोई योजना जन सहयोग से पूर्ण हो सकेगी। गर्भाधान का संकेत है। स्वास्थ्य का ध्यान आवश्यक होगा।

२२, मई : अर्से के बाद आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा कर सकते हैं। कोई मूल्यवान वस्तु अपने ही प्रयास से प्राप्त कर सकेंगे। पैतृक सम्पत्ति में सुधार होगा। आवास संबंधी चिंता दूर हो सकेगी। सवारी का सुख प्राप्त होगा। पदोन्नति होने की संभावना है।

२३, मई : इस वर्ष किसी भी प्रकार का खतरा मोल लेना हित में न होगा। दाम्पत्य-जीवन में कटुता आने का भय है। मासिक संबंधी विकार हो सकता है। आवास में सुधार हो सकता है। कोई नई जिम्मेदारी संभालनी पड़ सकती है।

२४, मई : आर्थिक स्थिति में कोई विशेष परिवर्तन न हो सकेगा। नेत्र-विकार दूर होंगे। आपके हितों की रक्षा होगी। किसी कार्य में सफल होंगे। कोई विरोधी आपके सम्मान के विपरीत कार्य करने का प्रयत्न कर सकता है।

२५, मई : अर्से के बाद आर्थिक क्षेत्र में प्रगति हो सकेगी और बजट आपके अनुकूल आदर्श बना रहेगा। दाम्पत्य-जीवन माधुर्य और सौहार्द-पूर्ण बना रहेगा। अविवाहित लोग प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे। शारीरिक सुख के अवसर मिलेंगे।

२६, मई : हैसियत से अधिक व्यय करना पड़ सकता है, माली हालत में कोई खास सुधार न हो सकेगा। मुकदमेबाजी के बजाय सुलह-नीति अपनाने पर आप लाभ में रहेंगे। कोई मनोकामना पूर्ण होगी। किसी कार्य में सफल हो सकेंगे। किसी स्थान की यात्रा होगी।

२७, मई : संतान पक्ष से हर्ष होगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उपहार आदि का आदान-प्रदान होगा। विरासत संबंधी समस्या आपके पक्ष में हल होगी। विरोधी आपको हानि पहुंचाने में सफल न होंगे। परीक्षा में सफलता मिलेगी।

२८, मई : आर्थिक स्थिति चिंताकारक रहेगी। अतः यथासाध्य व्यय पर नियंत्रण रखना परमावश्यक रहेगा। दाहिना-नेत्र प्रभावित हो सकता है। नए स्थान में अपरिचितों के मध्य कार्य करना पड़ सकता है। जगह-जायदाद में सुधार होगा। उदर-विकार दूर हो सकेगा।

२९, मई : आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। परिवार में विवाह आदि शुभ मंगल कार्य संपन्न होंगे। दाम्पत्य-जीवन के बिगड़े संबंध सुधरेंगे। यात्रा करना आपके हित में होगा। किसी कार्य में नेतृत्व करना पड़ सकता है।

३०, मई : आय में वृद्धि होने तथा अपव्यय पर नियंत्रण रखने से आर्थिक परेशानी न रहेगी। धन का किसी योजना में निवेश करना श्रेयष्कर होगा। विरोधी तत्व हानि पहुंचा सकते हैं।

३१, मई : दाम्पत्य-जीवन में पुनः माधुर्य और सरसता आएगी। अप्रत्याशित रूप से धनागम होने की आशा है। सभी समस्याओं का समाधान तर्क और नीति से काम लेने पर हो सकेगा। मासिक धर्म संबंधी विकार दूर होंगे।

द्वितीय पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार

१६, मई,	सोमवार	—मोहिनी एकादशी व्रत
१८, मई,	गुरुवार	—प्रदोष व्रत
२०, मई,	शनिवार	—बुद्ध जयंती
२४, मई,	बुधवार	—संकष्टी श्री गणेश चतुर्थी व्रत
३१, मई,	बुधवार	—अचला एकादशी व्रत

शुभ, अंक, रंग, रत्न तथा जड़ी

१६, २३, ३०	मई	—९, रक्तवर्ण, मूंगा, खदिर
१७, २४, ३१	"	—५, हरित, पन्ना, चिचिड़ी
१८, २५	"	—३, पीत, पुखराज, पीपल
१९, २६	"	—६, मिश्रित, हीरा, गूलर
२०, २७	"	—८, कृष्ण, नीलम, शमी
२१, २८	"	—१, रक्ताभ, माणिक्य, मदार
२२, २९	"	—२, श्वेत, मोती, पलाश

कब क्या करें?

नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—१७, १८, १९, २०, २१, २७, ३१
क्रय-विक्रय	—१९, २५, २६, २९
साक्षात्कार	—१८, २१, २५, २६
काम-क्रीड़ा	—१८, २५, २६, २९

यात्रा :

पूर्व : २३, २४
पश्चिम : १८, २९
उत्तर : २२
दक्षिण : १७, २६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सनी आर्निका शैम्पू
एक्स्ट्रा कंडिशनर्स सहित

आपके बालों की सफाई ही नहीं और भी बहुत कुछ करती है

सनी आर्निका शैम्पू एकमात्र प्रमुख शैम्पू है जो आपके बालों की सुन्दरता और कायाकल्प के लिए शुद्ध सार तत्व के संतुलन गुणों का उपयोग करती है – कुदरती ढंग से। यह अद्भुत विशेषता सौंदर्य को स्वास्थ्य के साथ सफलतापूर्वक सम्मिश्रित करने में सहायता देती है।

आर्निका का यह औषधीय पौधा चायना और कैंथरिस के साथ होम्योपैथी में बहुत इस्तेमाल किया जाता है और यही सनी आर्निका शैम्पू के लिए विशिष्ट और विलक्षण फार्मूला प्रदान करता है।

- इसमें हेयर टॉनिक के पोषक गुण मौजूद हैं।
- यह बालों का झड़ना रोकती है और रूसी दूर करती है।
- यह सिर की खाल को उद्दीपित करती है।
- वास्तव में यह नमी, चमक और मुलायमियत कायम रखने में मदद देती है।

सनी आर्निका शैम्पू शुद्ध और सौम्य है। यह आपके बालों को रेशमी-मुलायम, चमकदार और पुष्ट बनाती है, साथ ही एक सुगंध प्रदान करती है जो फ्रांसीसी है। अपने बालों को सनी आर्निका शैम्पू से खूबसूरती के साथ, आसानी से संवारिए।

सनी आर्निका की विवेकता
बालों की कुदरती देखभाल—अद्वितीय विशेषता

निर्माता :
बेकसन होम्यो फ़ार्मेसी प्राइवेट लिमिटेड
121, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ेज़-I नई दिल्ली-110 020

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर चाहिए

१-२२ वर्षीया, १५० सेमी०, ५० किग्रा०, गेहुंआ, ए० (प्रथम वर्ष) तथा २० वर्षीया, १५० सेमी०, ५० ०, ग्यारहवीं (फेल), श्रीवास्तव, साफ रंग, गृहकार्य में कलात्मक योग्यता कन्याओं हेतु सुयोग्य वर चाहिए। रण विवाह माता विहीन, पिता केन्द्रीय-पेन्शनर। पूर्ण रण सहित लिखे—वि०सं०—३०२४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३

२-सक्सेना कायस्थ, २८/१५६ सेमी०, तथा २०/१५३ ०, गोरी, स्लिम, गृहकार्यदक्ष, बी०काम०, एल०बी० तथा बी०ए० अध्ययनरत कन्याओं हेतु तीय, सुयोग्य, सरकारी सेवारत वर चाहिए। प्रथम बार पूर्ण विवरण एवं फोटो सहित लिखे—सी०एस० जौहरी, बी, जेतलसर जं० ३६०३६०

३-२७/२६० सेमी०, बी०ई० (इलेक्ट्रिकल), शासकीय यांत्रिकी महाविद्यालय मध्य प्रदेश में व्याख्याता, सुंदर, , गौरवर्ण, सनाढ्य ब्राह्मण कन्या हेतु इंजीनियर, पत्रित अधिकारी, बैंक अधिकारी वर चाहिए। उपजाति नहीं। लिखें—वि०सं०—३०२५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३

४-कानपुर वासी, पंजाबी खत्री, २५ वर्षीया, रीढ़ की आगे को थोड़ी झुकी हुई, एम०ए० पास, गृहकार्यदक्ष हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखे—वि०सं०—३०२६, रमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-बंगाली कायस्थ, ३१ वर्षीया, १५० सेमी०, शासकीय त्सालय में स्टाफनर्स के पद पर कार्यस्त, गौरवर्ण, स्लिम, ार्य-दक्ष कन्या हेतु शासकीय सेवारत या व्यापारी सुयोग्य चाहिए। लिखे—वि०सं०—३०२७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३

६-२७ वर्षीया, ब्राह्मण, बी०ए०, बी०एड०, कान्वेन्ट ता, केन्द्रीय विद्यालय शिक्षिका, १५२ सेमी०, गौरवर्ण, ार्य में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। —वि०सं०—३०२८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३

७-कुमाऊंनी ब्राह्मण, गृहकार्यदक्ष कन्याओं हेतु वैवाहिक ाव आमन्त्रित, साढ़े बाइस वर्षीया, ज्येस्टा मंगली, प्रथम विज्ञान अधिस्नातक, १५६ सेमी०, गेहुंआ रंग, साढ़े बीस या, १६१ सेमी०, अधिस्नातक फायनल अध्ययनरत, मश्री एवं पूर्ण विवरण सहित लिखें। शीघ्र सामान्य वाह। लिखें—वि०सं०—३०२९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, ाहाबाद—३

८-प्रतिष्ठित, सनाढय ब्राह्मण, शाडिल्य गौत्रीय परिवार सुशिक्षित, सुन्दर, स्लिम, डाक्टर कन्या, बी०एस-सी०; लर डेन्टल सर्जरी, २४ वर्षीया, १५२ सेमी० हेतु सुस्थापित क्टर, इन्जीनियर, प्रशासक अन्य सेवारत, व्यावसायिक ह्मण वर चाहिए। सम्पूर्ण विवरणादि सहित शीघ्र खें—डी०एन० द्विवेदी, बंगला नम्बर पी०डब्लू० डी०/डी- , गांधी रोड, ग्वालियर (मध्यप्रदेश), ४७४००२

९-कुशवाहा, २२/१५५ सेमी०, बिहारवासी, ग्रेजुएट, विस हेतु प्रयासरत, आकर्षक, सुसंस्कृत कन्या हेतु सजातीय, काहारी, निर्व्यसनी, प्रगतिशील विचारों का, दहेज-विरोधी, अधिकारी व्यवसायी वर चाहिए। प्रथम बार में सम्पूर्ण विवरण। लिखें—वि०सं०—३०३०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०-श्रीवास्तव कायस्थ, १६४ सेमी०, २५ वर्षीया,

वर चाहिए

एम०एस-सी० (प्रथम श्रेणी) बी०एड० एवं 'लॉ' (द्वितीय) अध्ययनरत, सभी प्रमुख हिन्दी पत्रिकाओं में नियमित लेखन-प्रकाशन से लोकप्रिय, निजी आवसीय भवन में 'ब्यूटी पार्लर' के निजी व्यवसाय से पर्याप्त आय, बहुमुखी प्रतिभाशील, स्वस्थ, सुन्दर, सुगृहिणी कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। आदर्श अभिभावक सम्पर्क करें। लिखें—वि०सं०—३०३१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११-गौरवर्ण, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, अध्ययनरत राजपूत कन्या २५/१५५ सेमी० हेतु कार्यरत वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। शीघ्र तथा अच्छा विवाह। लिखें—वि०सं०—३०३२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-मध्यम कद, २५ वर्षीया, गोरी, आकर्षक, गृहकार्य में सुदक्ष, ललित कलाओं में निपुण, स्नातक विश्वकर्मा कन्या हेतु उपयुक्त वर चाहिए। उत्तम एवं शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—३०३३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१३-जाट कन्या, २२/१५८ सेमी०, स्लिम, आकर्षक, गेहुंआ, बी०एस-सी० (नान मेडिकल), बी०एड० (साइंस) परीक्षार्थी हेतु लम्बा, सुन्दर, भाइयोंवाला, शासकीय सेवारत सिविलियन वर चाहिए। वर का धूम्रपान एवं मद्यपान विरोधी और शाकाहारी होना जरूरी है। उपयुक्त युवक हेतु जाति-आर्थिक स्थिति का बन्धन नहीं। तीन भाई उच्च शिक्षित इंजीनियर। कृपया वर की सम्पूर्ण जानकारी पहली बार में ही लिखें। लिखें—वि०सं०—३०३४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-ब्राह्मण, २८/१५८ सेमी०, गोरी, स्लिम, सुन्दर, कलात्मक अभिरुचिवाली, एम०ए०, बी०एड०, संगीत प्रभाकर, राजकीय कन्या इन्टर कालेज, उ०प्र० में शिक्षिका हेतु राजकीय सेवारत, सजातीय वर चाहिए। लिखें—जे० एस० अग्निहोत्री, जी—२/१, रेडियो कालोनी, इन्दौर (मध्य प्रदेश)

१५-२६/१५८ सेमी०, शासकीय कालेज सहायक प्राध्यापक, गोस्वामी-ब्राह्मण कन्या हेतु इंजीनियर, डाक्टर, बैंक अधिकारी अथवा समकक्ष नियुक्ति पर सुन्दर वर चाहिए। लिखें—३०३५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-राजपूत, २४ वर्षीया, १५० सेमी०, एम०ए०, बी०एड०, पैरों से विकलांग (पोलियो) सुन्दर, गृहकार्य-दक्ष, आत्मविश्वासी, साहसी, निजी फ्लैट, पिता अधिकारी, अकेली कन्या के लिए शिक्षित, सरकारी सेवारत, दृढ़ संकल्पी, सचरित्र, जो अलीगढ़ रह सके वर चाहिए। जाति-बन्धन नहीं। प्रथम बार में पूरा विवरण व फोटो भेजें। लिखें—श्रीमती महादेवी वर्मा, मकान नं० २६५/२, मु० किसनपुर, रामघाट रोड, अलीगढ़—२०२००१

१७-२८ वर्षीया, १५० सेमी०, स्वस्थ, बी०ए० द्वितीय वर्ष तथा २५ वर्षीया, १५२ सेमी०, स्वस्थ, गोरी, एम०ए० प्रथम वर्ष, गृहकार्य-दक्ष, सक्सेना कायस्थ, कन्याओं (बहनो) हेतु कार्यरत, कायस्थ वर चाहिए। शीघ्र विवाह, पूर्ण विवरण सहित प्रथम बार में ही लिखें—वि०सं०—३०३६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-२४ वर्षीया, बंगाली वैश्य संप्रदाय, स्टेट बैंक कार्यरत, आकर्षक, एम०ए० (अर्थशास्त्र अंग्रेजी माध्यम से) हेतु वर चाहिए। म०प्र० निवासी, बैंक कर्मी को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—३०३७, मनोरमा, मुट्ठीगंज,

वर चाहिए

इलाहाबाद—३

१९-जायसवाल, २२ वर्षीया, मांगलिक कन्या, १५८ सेमी०, बी०ए०, सुन्दर, आकर्षक, गृहकार्य में दक्ष हेतु सजातीय वर चाहिए। दहेज नहीं। लिखें—वि०सं०—३०३८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-२४ वर्षीया, १५७ सेमी०, एम०ए०, साफ रंग, बंगाली ब्राह्मण वत्स कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। शीघ्र अच्छा विवाह। लिखें—वि०सं०—३०३९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-२१ वर्षीया, १५० सेमी०, सिख (अरोरा), बी०ए० (फाइनल) अध्ययनरत, सुन्दर, स्लिम, आकर्षक, गृहकार्यदक्ष कन्या हेतु चार्टर्ड/कोस्ट, इन्जीनियर, एक्जिक्यूटिव बैंक/सरकारी सेवारत, सजातीय वर चाहिए। पिता सीनियर एक्जिक्यूटिव। लिखें—वि०सं०—३०४०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-केशरवानी (वैश्य), १८ वर्षीया, सुन्दर, गोरी, स्वस्थ, इंटरमीडिएट, गृहकार्य, सिलाई-कढ़ाई में पूर्ण दक्ष, आखत अच्छा कन्या हेतु स्वजातीय, स्मार्ट, लम्बा-चौड़ा, आत्मनिर्भर वर चाहिए। केन्द्रीय सेवारत को प्राथमिकता। निवासी वाराणसी अथवा इलाहाबाद के हों तो अति सुन्दर। लिखें—वि०सं०—३०४१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-२६/१६५ सेमी०, अन्तरान्त प्रतिष्ठित उद्योपति, गौड़ ब्राह्मण, म०प्र० निवासी परिवार की एम०एस-सी०, गौरवर्ण, सुन्दर, गृहकार्य-दक्ष, स्लिम, अति आकर्षक व्यक्तित्व, सुरुचिपूर्ण स्वभाव, उच्चविचारों की कन्या हेतु लम्बा, स्मार्ट, आई०ए०एस०, आर्मी ऑफीसर, बिजनेस एक्जीक्यूटिव, डाक्टर, इंजीनियर, सी०ए०, उच्च-पदाधिकारी वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। विवाह शीघ्र अति उत्तम। लिखें—वि०सं०—३०४२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२४-कुशवाहा क्षत्रीय, २७ वर्षीया, गौरवर्ण, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, ऊंचाई १६४ सेमी० कन्या हेतु निर्व्यसनी, सुसंस्कृत, स्वावलम्बी वर चाहिए। मध्यप्रदेशीय को प्राथमिकता। उपजाति बंधन नहीं। मौर्य, शाक्य भी स्वीकार्य। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—३०४३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२५-श्रीवास्तव, २१/१५५ सेमी०, सुन्दर, गोरी, एम०एस-सी० फाइनल (गणित) एडवान्स डिप्लोमा साफ्ट फिचर, अंग्रेजी माध्यम से शिक्षा हेतु सजातीय, सुयोग्य, कार्यरत वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—३०४४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२६-मंगली रौनियार वैश्य, बहनें २६, २२ तथा २० वर्षीया, क्रमशः बी०ए० एवं हिन्दी/अंग्रेजी टाईपिंग पास तथा छोटी दोनों बहनें बी०एस-सी० पास, मध्यम कद, गृहकार्य-दक्ष कन्याओं हेतु क्रमशः मंगली तथा सरकारी सेवारत, सुयोग्य वर चाहिए। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित। लिखें—पी०के० गुप्ता, द्वारा जी०जे० उसमानी, ७५५, एम०सी०-ओ०, ५०६ आर्मी बेस वर्कशाप, जबलपुर (म०प्र०)

२७-वैश्य (पटवा), २६ वर्षीया, १६० सेमी०, सुन्दर, गोरी, इकहरी, इंटरमीडिएट, टाइपिस्ट, तलाकशुदा हेतु वर चाहिए। सामान्य जाति बंधन नहीं। उ०प्र० को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—३०४५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर चाहिए

२८-२२ वर्षीया, १५२ सेमी०, ग्रेजुएट, फेयर कलर, सुन्दर, शार्प फीचर्स, स्लिम, स्मार्ट, गृहकार्य में निपुण, पश्चिमी उत्तर प्रदेश निवासी, यादव कन्या हेतु सुयोग्य वर। लिखें—वि०सं०—३०४६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२९-मध्यमवर्गीय राजपूत परिवार, २४/१४५ सेमी०, पोस्टग्रेजुएट, गृहकार्यदक्ष, रंग गोरा, उत्तर प्रदेशीय, मांगलिक कन्या हेतु सजातीय, दहेज रहित कार्यरत वर चाहिए। उत्तर प्रदेशीय निवासी, नेपाली राजपूत प्राथमिकता। विवरण सहित तुरन्त लिखें—वि०सं०—३०४७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३०-निगम कायस्थ, ३३/१५७ सेमी०, इन्टर, स्लिम, समस्त गृहकार्य-दक्ष, स्वस्थ कन्या हेतु वर चाहिए। जाति-बन्धन नहीं। विधुर व तलाकशुदा भी पूर्ण विवरण सहित आमन्त्रित हैं। लिखें—वि०सं०—३०४८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३१-३० वर्षीया, असिस्टेन्ट प्रोफेसर गवर्नमेंट कालेज, ऊंचाई १५३ सेमी० एवं २२ वर्षीया, एम०ए० अध्ययनरत, ऊंचाई १५७ सेमी०, गौरवर्ण, सुन्दर, स्मार्ट, गृहकार्यदक्ष, विश्वकर्मा समाज की कन्याओं हेतु सुन्दर, स्मार्ट, अच्छी पर्सनाल्टी वाले सजातीय समकक्ष योग्यता वाले उच्च सरकारी अधिकारी वर चाहिए। समकक्ष विजातीय भी विचारणीय। शीघ्र ही सम्पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०—३०४९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३२-२१/१६३ सेमी०, कानवेन्ट इंगलिश मीडियम शिक्षिता, बी०एस-सी० एम०ए० अंग्रेजी अध्ययनरत, संभ्रात, कायस्थ परिवार की अत्यंत सुंदर, गौरवर्ण, इकहरा बदन कन्या के लिये सजातीय, आई०ए०एस०, आई०एफ०एस० या आई०पी०एस० वर चाहिए। मध्यप्रदेश कोटे से चयनित उम्मीदवार को प्राथमिकता लिखें—द्वारा एच०एस० खरे, अनु० अधि०, एफ-५ बाणसागर कालोनी, सतना (म०प्र०)

३३-२२/१५५ सेमी०, एम०बी०बी०एस०, गौरवर्ण, सुन्दर, सरयूपारीण ब्राह्मण, गर्ग गोत्र कन्या हेतु स्मार्ट, मेडिको, पोस्ट ग्रेजुएट, निर्व्यसनी, सजातीय वर चाहिए। या उच्च प्रशासनिक सेवारत। लिखें—वि०सं०—३०५०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३४-३३ वर्षीया, बंगाली कायस्थ, १५५ सेमी०, शिक्षा ९वीं पास, गृहकार्य में निपुण कन्या के लिए बंगाली वर चाहिए। विधुर भी स्वीकार्य। दहेज विरोधी वर चाहिए। शीघ्र विवाह हेतु लिखें—वि०सं०—३०५१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३५-सम्भ्रान्त, कुलश्रेष्ठ, कायस्थ, कन्या एम०एस-सी०, बी०एड०, २५ वर्षीया, १५० सेमी०, गौरवर्ण, गृहकार्यदक्ष, सुदर्शना हेतु योग्य, सेवारत, आकर्षक वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—डा० एस०बी० वर्मा, ४-ई/३१६, व्यास कालोनी, बीकानेर।

३६-चतुर्वेदी, २६/१६० सेमी०, एम०ए०, गौरवर्ण, आकर्षक, स्मार्ट, गृहकार्यदक्ष, इलाहाबाद में राजकीय सेवारत कन्या हेतु सरकारी सेवारत अधिकारी, डाक्टर, इन्जीनियर, सी०ए०, प्रोफेसर, बैंक कार्यरत, सुयोग्य, सुन्दर वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। उत्तम विवाह। जन्म कुण्डली एवं सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०-३०५२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३७-२२ वर्षीया, १५० सेमी०, लम्बी, गेहुएं रंग की, उच्च खानदानीय लोहार कन्या के लिए स्वजातीय नौकरी या व्यवसायी वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें। कन्या का एक पैर जन्म से ही दूसरे से थोड़ा छोटा। पूर्ण स्वस्थ, सर्व गृहकार्य सक्षम। आई०ए० तक पढ़ी लिखी। पिता इन्जीनियर, लिखें—वि०सं०—३०५३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३८-विश्वकर्मा (लोहार) २२ वर्षीया, १५९ सेमी०, बी०एस-सी० गृहविज्ञान, गृहकार्य निपुण, सुन्दर, सुशील कन्या हेतु सजातीय, सुयोग्य, कार्यरत वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—३०५४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३९-२२ वर्षीया, १६२ सेमी०, एम०एच०एस०सी० (होम मैनेजमेन्ट) गौरवर्ण कायस्थ कन्या हेतु प्रतिष्ठित परिवार का सुस्थापित वर चाहिए। पिता सेवानिवृत्त जिला न्यायाधीश। लिखें—वि०सं०—३०५५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४०-मध्यमवर्गीय, प्रगतिशील कायस्थ परिवारीय, २१/१५३ सेमी०, विज्ञान स्नातक, एम०ए० (हिन्दी साहित्य) अध्ययनरत, सांस्कृतिक रुचि, साहित्यिक गेहुंआ रंग, सुन्दर, सुशील, आर्कषक कन्या हेतु सुयोग्य कार्यरत वर चाहिए। दहेज इच्छुक क्षमा करें। लिखें—वि०सं०—३०५६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४१-२३ वर्षीया, १५१ सेमी०, एम०फिल० (मनो०), राजपूत कन्या, सांवली, आकर्षक, सजातीय वर, गृहकार्य दक्ष, अत्यन्त विनम्र, सौभाग्य शालिनी, प्रथमबार में पूर्ण विवरण दें। राजस्थान निवासी को प्राथमिकता। व्यवसायी तथा केन्द्रीय सेवारत को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—३०५७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

वर एवं वधू चाहिए

४२-बंगाली कायस्थ, राजस्थान निवासी, स्टेटबैंक सेवारत, स्नातक, २९/१८२ सेमी०, स्वस्थ युवक हेतु वधू तथा बहन २४/१६५ सेमी०, स्नातक (द्वितीय वर्ष) अध्ययनरत, स्वस्थ, गृहकार्यनिपुण, सुशील कन्या हेतु आत्मनिर्भर वर चाहिए। दहेजरहित उत्तम विवाह। लिखें—वि०सं०—३०५८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४३-२४ वर्षीया, राजपूत, १६० सेमी०, एम०ए०, सांवला रंग, स्लिम, पाककला तथा गृहकार्य में निपुण, ब्यूटीशियन कन्या हेतु स्वस्थ, शासकीय सेवारत सजातीय वर तथा भाई २९ वर्षीय, १७२ सेमी०, शासकीय सेवारत युवक हेतु गृहकार्यदक्ष, सुंदर व नौकरी पेशा वधू चाहिए। म०प्र० निवासी को प्राथमिकता। प्रथमबार में सम्पूर्ण विवरण दें।लिखें—श्रृंगार ब्यूटी पार्लर, इन्दिरा चौक, म०प्र० वि०म० कालोनी, कोरबा, मध्य प्रदेश—४२५६८१

४४-मैथिल ब्राह्मण, वत्स, २४/१६०/२०००, एम०एस-सी०, व्याख्याता, सुन्दर, गृहकार्यदक्ष कन्या एवं २८/१७५/२०००, पत्रकार डिग्रीधारी, आकर्षक युवक हेतु योग्य वर-वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—३०५९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४५-प्रतिष्ठित यादव, स्नातक, स्पोर्टमैन, २२/१६८ सेमी०, आय १८००/- कार्यरत, निर्व्यसनी, सम्पत्तिवान को शिक्षित, सुन्दर, इकहरे बदन की गृहकार्य कुशल वधू तथा १९/१५७ सेमी०, गोरी, ग्रेजुएट कन्या हेतु सर्विस में लगा स्वावलम्बी वर चाहिए। रुहेलखण्ड वासी को वरीयता। पूर्ण

वर एवं वधू चाहिए

विवरण सहित शीघ्र लिखें—वि०सं०—३०६०, मनोर[मा,] मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४६- बंगाली कायस्थ (घोष), २८/१५५ सेमी०, सु[...] गृहकार्य-दक्ष, एम०ए०, बी०एड०, एल०एल०बी० कन्या [...] वर एवं ३५/१६५ सेमी० पोस्ट ग्रेजुयेट, रेलवे स्टेशन मा[...] पुत्र हेतु वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—३०६१, मनोर[मा,] मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४७-बंगाली (प्रामानिक शुड़ी), ३३ वर्षीया, १[...] सेमी०, हायर सेकेन्डरी, गृहकार्य दक्ष, पतला चेहरा, सुशी[...] कन्या हेतु वर एवं ३१ वर्षीय, १६५ सेमी०, डिप्लो[...] इंजीनियर, पावर स्टेशन कोरबा, बिलासपुर (म०प्र०) कार्यरत हेतु वधू चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं अदला-बद[...] स्वीकार। लिखें—वि०सं०—३०६२, मनोरमा, मुट्ठीगं[ज,] इलाहाबाद—३

४८-प्रसिद्ध बीसा अग्रवाल (बंसल) के भाइयों ४[...] वर्षीय, अधिवक्ता, ४० वर्षीय सीनियर एक्जीक्यूटि[...] इंजीनियर, ३५ वर्षीय शल्यचिकित्सक के लिए वधूपक्ष [...] प्रस्ताव आमंत्रित। एवं बहनों ३२ वर्षीया, २९ वर्षीया, २[...] वर्षीया सभी सुंदर, पोस्ट ग्रेजुएट हेतु वरपक्ष के प्रस्ता[व] आमंत्रित हैं। लिखें—वि०सं०—३०६३, मनोरमा, मुट्ठीगं[ज,] इलाहाबाद—३

४९-जायसवाल, २४ वर्षीया, गोरी, सुन्दर, गृहकार्यद[क्ष] आई०ए० कन्या हेतु वर एवं २९ वर्षीय बी०एस-सी[०] एल-एल०बी०, (सर्विस होल्डर) युवक हेतु सुन्दर, गोर[ी] गृहकार्यदक्ष सजातीय वधू चाहिए। लिखें— वि०सं०—३०६४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५०-गुप्ता (शौण्डिक, जायसवाल), उच्चशिक्षि[त] परिवार, २३ वर्षीया, बैचलर आफ फाइन आर्ट्स, टापर कन्या हेतु वर तथा २७-१/४ वर्षीय एवं २६ वर्षीय इंजीनिय[र] भाइयों हेतु वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०— ३०६५[,] मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

वधू चाहिए

५१-स्वर्णकार, २४ वर्षीय, एम०ए०, १७० सेमी०, गोरे[...] स्मार्ट, उच्च प्रतिष्ठित, सुस्थापित, थोक व्यवसायरत, आय[...] लगभग तीस हजार रुपये मासिक, इन्कम टैक्स पेयी युवक हेतु अति सुन्दर, सजातीय वधू चाहिए। पूर्ण विवरण प्रथम बार में ही शीघ्र भेजें। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। लिखें—रमेश सोनी[,] प्रभात फार्मा, ९/८/६१-अकब बजाजा, टकसाल चौक[,] फैजाबाद-२२४००१ (यू०पी०)

५२-अग्रवाल, २६, बी०ए०, उज्जवल वर्ण युवक[,] लखनऊ में उत्तम व्यवसाय प्रतिष्ठित शोरूम हेतु पारिवारिक वधू चाहिए। युवक का एक पैर मामूली दोषयुक्त। लिखें—वि०सं०—३०६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५३-२६/१४००, बी०एस-सी०, मध्यम कद, आकर्षक [...] राजपूत युवक हेतु गृहकार्य में दक्ष, आकर्षक वधू [...] आवश्यकता। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित लिखें[...] जाति बंधन नहीं। नीली या हरी आंखें वाली [...] प्राथमिकता। लिखें— वि०सं०— ३०६७, मनोरमा, मुट्ठीगं[ज,] इलाहाबाद—३

५४-मध्यम वर्गीय कायस्थ परिवारीय, २६/१५[...] डिप्लो[...] २४००, (पूर्वसंशोधित) प्रगतिशील विचारों वाले,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वधू चाहिए

...यर, सार्वजनिक प्रतिष्ठिान नई दिल्ली में कार्यरत एवं ...यरिंग स्नातक (अंतिम भाग) अध्ययनरत हेतु सुयोग्य ...चाहिए। कार्यरत को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०— ...८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...५५-२७ वर्षीय, १७६ सेमी०, कायस्थ, एम०ई०, ...यरिंग कालेज में सहायक प्राध्यापक हेतु प्रतिष्ठित ...र की लम्बी, गौरवर्ण वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०— ...६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...५६-२८/१७० सेमी०, प्रतिष्ठित अग्रवाल परिवार के ..., सुन्दर, पोस्टग्रेजुएट, निजी व्यवसायरत, अच्छी आय ...युवक हेतु अतिसुन्दर, स्मार्ट, गृहकार्यदक्ष, सजातीय वधू ...। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०—३०७०, ...मा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...५७-२६/१७०/१८००, रेलवे सर्विस, राजपूत, संयुक्त, ...ष्ठत, गैररूढ़िवादी परिवार के, सुरुचिपूर्ण, गोरे, सुन्दर, ..., निर्व्यसनी, विधुर युवक (एक कन्या) हेतु सुन्दर, ..., सुशिक्षित, उदारमना, सामन्जस्यवादी वधू चाहिए। ... जाति-बंन्धन नहीं। निःसंतान विधवा भी स्वीकार्य। ...त उपयुक्त चयन हेतु पूर्ण विवरण सहित लिखें— ...०—३०७१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

...५८-२५-१/२ वर्षीय, १७३ सेमी०, बी०काम० (कान्वेंट ...टेड), इलाहाबाद निवासी, इकलौता पुत्र, मासिक आय ...अंकों में, निजी मकान, व्यवसाय में रत सुन्दर युवक हेतु ..., सुयोग्य, कुलीन वधू चाहिए। पूर्ण विवरण सहित ...ार करें। लिखें—वि०सं०—३०७२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, ...बाद—३

...५९-क्षत्रिय स्वर्णकार, २५ वर्षीय, १७३ सेमी०, ...एस-सी०, आकर्षक व्यक्तित्व, उच्च व्यवसायरत, ...क आय पांच अंकों में, अति सम्पन्न परिवार, युवक हेतु ..., गोरी, मनोहर, आकर्षक वधू चाहिए। बन्धन नहीं। ...—रमेश सोनी, प्रभात फार्मा, ६/८/६१-अकब बजाजा, ...ल चौक, फैजाबाद—२२४००१ (यू०पी०)

...६०-३० वर्षीय, विदेश में कार्यरत, उत्तर प्रदेशीय, सुन्नी ...म, पहले से वैवाहिक के लिए कम से कम इन्टरमीडिएट ...वधू चाहिए। निःसंतान विधवा को प्राथमिकता दी ...गी। उत्तर प्रदेश और दिल्ली वाले पत्र दे सकते हैं। ...—एम० खान, पोस्ट वाक्स नं० ७६६४, आबू दाबी, ...यू०ई०।

...६१-२६ वर्षीय, ब्राह्मण युवक, परिवार में अकेला, ...कारिता के क्षेत्र में प्रतिष्ठित लेखक, मासिक आय २०००/- ...र, सुशील वधू चाहिए। दहेज-जाति-बन्धन नहीं। घर ...ाई बनने को तैयार। लिखें—वि०सं०—३०७३, मनोरमा, ...गंज, इलाहाबाद—३

...६२-श्रीवास्तव कायस्थ, विधुर, ५३/१६८ सेमी०, ...००/- मासिक आय, रेलवे सेवा, विधिस्नातक, साधन ...न्न, गोरा, उत्तम स्वास्थ्य, आकर्षक व्यक्तित्व, निर्व्यसनी ...मांसाहारी, चार पुत्र, तीन विद्यार्थी, छोटा सत्रह वर्षीय, ...नहीं, हेतु सुन्दर जीवनसंगिनी चाहिए। कोई बन्धन नहीं। ...वा, परित्यक्ता, स्वयं निर्णायिका को प्राथमिकता। ...—वि०सं०—३०७४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, ...हाबाद—३

...६३-कुमाऊंनी ब्राह्मण, २८/१६२ सेमी०, डिप्लोमा ...जीनियर, उच्च कम्पनी में कार्यरत, युवक हेतु मेधावी, ...कार्य-दक्ष, स्कूल शिक्षिका या सरकारी सेवारत, सम्भ्रान्त

वधू चाहिए

वधू चाहिए। कुण्डली तथा पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—३०७५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६४-४६ वर्षीय, स्वस्थ, दायित्व मुक्त, विधुर, एम०ए० अंग्रेजी साहित्य, कान्यकुब्ज ब्राह्मण, म०प्र० के प्रमुख महानगर में व्यवसाय एवं उद्योग, आय पांच अंकों में, सर्वसाधन सम्पन्न हेतु सुशिक्षित, सन्तान अनिच्छुक ३५ से ४० वर्षीया ब्राह्मण जीवनसंगिनी (वधू) चाहिए। लिखें—वि०सं०— ३०७६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६५-४१ वर्षीय, १७५ सेमी०, अविवाहित, आकर्षक व्यक्तित्व, पंजाबी, कान्ट्रेक्टर, आय चार अंकों के हेतु सुशील, मृदुल-स्वाभाव, शिक्षित, किसी भी जाति की आकर्षक वधू स्वयं भी पत्र लिख सकती है। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें— वि०सं०— ३०७७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६६-मुस्लिम, सुन्नी, २८ वर्षीय, हेन्डसम, १६५ सेमी०, १८००/- रु० ग्रेजुएट, डिप्लोमा, केन्द्रीय सरकार के टेक्नीकल पद पर कार्यरत हेतु शिक्षित, सजातीय, सुन्दर वधू चाहिए। प्रथम बार में पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—३०७८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६७-२६ वर्षीय, १७० सेमी०, ७५००/- मासिक व कार, गेहुंआ वर्ण, सुन्दर, गौड़ ब्राह्मण, चार्टर्डएकाउटेन्ट युवक (चार वर्ष पूर्व शादी, २ महीने पश्चात पत्नी परित्याग) हेतु अतिसुन्दर, सजातीय, गौरवर्ण, सदाचारी, सुसंस्कृत, घरेलूवधू जो धर्म परिवर्तन कर विवाह करने को तैयार। सादा व शीघ्र, दहेज रहित विवाह। लिखें—वि०सं०—३०७६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६८-प्रतिष्ठित प्रजापति परिवार के जूनियर सिविल इंजीनियर, केन्द्रीय सरकार सेवारत, २५/१७५/२७००, सुन्दर, आकर्षक युवक हेतु सुशिक्षित, गृहकार्य-दक्ष, सुन्दर, गौरवर्ण, स्मार्ट वधू चाहिए। सुव्यवस्थित, सम्भ्रांत परिवार, कन्या के गुण सर्वोपरि। प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण सहित लिखें। सजातीय प्राथमिकता, अंतरजातीय भी स्वीकार्य। लिखें— वि०सं०— ३०८०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६६-२२ वर्षीय, १५७ सेमी०, बेसहारा युवक हेतु आर्थिक सहारा दे सकने वाली परिवार से वधू चाहिए। परित्यक्ता, शारीरिक अयोग्य भी स्वीकार्य। लिखें—वि०सं०— ३०८१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७०-२५ वर्षीय, १६६ सेमी०, श्रीवास्तव (कायस्थ) नानग्रेजुएट, बड़ा व्यवसाय करने के लिये प्रयत्नशील, गौरवर्ण युवक हेतु सुंदर, गोरी, पढ़ी-लिखी, चंचल घरेलू वधू चाहिए। भाई बैंक और मेडिकल अफसर, पिता पेन्सनर, फोटो सहित विवरण भेजें। लड़की खुद पत्र व्यवहार कर सकती हैं। लिखें—हलधर प्रसाद, मछुआ बाजार, राजमहल (साहिबगंज) बिहार—८१६१०८

७१-सिन्धी, 'टी टोटलर' २५ वर्षीय, १७० सेमी०, २००० रु० मासिक आय, सुन्दर, अच्छा व्यक्तित्व, सम्पन्न परिवार, रेलवे में कार्यरत, साथ ही अपना व्यवसाय भी हेतु सुन्दर, सुशील, लम्बी, जीवनसंगिनी चाहिए। बैंक कार्यरत कन्या को प्राथमिकता। जातिबन्धन नहीं। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें— वि०सं०— ३०८२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७२-२६-१/२ वर्षीय, १७८ सेमी०, कसौधन वैश्य, बी०काम०, व्यापाररत, आय पांच अंकों में, आकर्षक

वधू चाहिए

व्यक्तित्व हेतु शिक्षित, सुशील, गुणवान वधू चाहिए। प्रथम बार में जन्मपत्री, पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—३०८३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७३-खन्ना, मंगली, बी०ए०, २४/१७२/७००० मासिक आय, इकलौते पुत्र हेतु अत्यधिक खूबसूरत वधू चाहिए। और कोई भी डिमान्ड नहीं। लिखें— वि०सं०—३०८४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७४-खत्री, ग्रेजुएट, २४/१७५ सेमी०, सम्पन्न व्यवसायी, एकमात्र पुत्र, सुन्दर, सुशील, गोरा, स्लिम हेतु अत्यन्त सुन्दर वधू चाहिए। कोई दहेज नहीं। लिखें—वि०सं०—३०८५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७५-बिहारवासी, २४ वर्षीय, १६४ सेमी०, सुसम्पन्न परिवार (सरकारी कार्यरत) स्वस्थ, केन्द्रीय सेवारत (आफिस क्लर्क), बी०काम०, एल-एल०बी० (अध्ययनरत) बंगाल शिक्षा प्राप्त, खरवार (कहार), गोत्र कश्यप, बंगाल में रह रहे युवक हेतु सुन्दर, गोरी, १६० सेमी०, २०-१/२ वर्ष तक, सुशिक्षित, सुसम्पन्न परिवार, गृहकार्यदक्ष, सुशील, स्वस्थ वधू चाहिए। बिहार, बंगाल को प्राथमिकता लिखें—राजकुमार सिंह, नार्थ कालोनी, क्वाटर नं० ४/ए, पो० बा०—भक्तिनगर, जिला-जलपाईगुड़ी (वेस्ट बंगाल) ७३४४२५

७६-३० वर्षीय, १६५ सेमी०, ६० किग्रा०, निजी व्यवसाय में संलग्न, हाई स्कूल पास युवक जिसके पैर घुटने से नीचे आर्टीफिशियल जिनसे स्कूटर, साइकिल वगैरह चलाने में व पैदल चलने में कोई परेशानी नहीं, प्रत्येक कार्य में समर्थ हेतु गृहकार्य-दक्ष, शील स्वभाव, गरीब, बेसहारा, निःसंतान विधवा या तलाकशुदा वधू चाहिए। कृपया सिर्फ जरूरतमंद ही प्रथमबार में पूर्ण विवरण सहित पत्र व्यवहार करें। लड़की स्वयं भी पत्र व्यवहार कर सकती है। जाति व भेद बन्धन नहीं। शादी कोई अथवा आर्य समाज मन्दिर में। लिखें—वि०सं०—३०८६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७७-मध्य प्रदेश निवासी प्रतिष्ठित कायस्थ परिवार के १८० सेमी० ऊंचे, आकर्षक व्यक्तित्व, पूर्णतः स्थापित एडवोकेट, मासिक आय ५००० रु० तथा अधिक को, मध्य प्रदेश निवासी, सुसंस्कृत परिवार की पढ़ी-लिखी, आकर्षक व्यक्तित्व की, १६३ सेमी०, ऊंचाई के आसपास वाली वधू चाहिए। प्रथम बार में पूर्ण पारिवारिक विवरण तथा कुण्डली प्रस्ताव विवाह की पूर्व शर्त है। लिखें—वि०सं०— ३०८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७८-मुथा माहेश्वरी, ३१/१६५ सेमी०, केन्द्रीय सेवारत, आय चार अंकों में हेतु सजातीय, सुशील वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०— ३०८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७६-२६ वर्षीय, १५१ सेमी०, तलाकशुदा, सन्तान रहित गेहुंआ रंग, अग्रवाल (जिन्दल) युवक, निजी व्यवसाय रेडीमेड गारमेन्ट्स टेलरिंग, आय चार अंकीय युवक हेतु हिन्दू, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, दसवीं पास वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०— ३०८६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८०-२६/१६२ सेमी०, महाराष्ट्रियन ब्राह्मण, बी०ई० (मकैनिकल), नौकरी व साथ में बिल्डर्स का धंधा, मासिक आय ५००० रु० हेतु ग्रेजुएट, गोरी, सुन्दर, सुशील, आकर्षक, गृहकार्यदक्ष, किसी भी ब्राह्मण जाति की वधू चाहिए। फोटो व जन्म कुण्डली सहित लिखें—श्रीमती ज्योति देशपांडे, टाईप ए-२४६१, ओझर टाऊनशिप, जि०नासिक, महाराष्ट्र—४२२२०७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वधू चाहिए

८१-२२ वर्षीय, बंगाली कायस्थ, गैर नौकरीशुदा, बी०एस-सी० द्वितीय अध्ययनरत, सांवले युवक हेतु शिक्षित, आंशिक स्वावलम्बी, जीवनसाथी चाहिए। शीघ्र कोर्ट मैरिज हेतु विधवा, तलाकशुदा भी स्वीकार। लड़की स्वयं भी लिखें— वि०सं०— ३०९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८२-सम्पन्न व सीमित परिवार, कोटा राजस्थान निवासी, अग्रवाल गर्ग, २२ वर्षीय, कद १७० सेमी०, रंग गेहुंआ, चरित्रवान, बी०काम०, निजी व्यवसायरत, स्मार्ट, मा० आय १०,०००/- से अधिक, युवक के लिए सुन्दर, सुशील, सम्पन्न परिवार, आयु २०-२१ के बीच, कद १६० से १६३ सेमी०, गृहकार्यदक्ष जीवनसाथी चाहिए। लिखें—वि०सं०— ३०९१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८३-कर्ण कायस्थ, प्रतिष्ठित, ३०/१६७ सेमी०, अविवाहित, स्मार्ट, केन्द्रीय कर्मचारी, ग्रेजुएट, शुक्राणु की कमी से संतानोत्पत्ति की कम संभावना परन्तु चिकित्सारत, चिकित्सक द्वारा संतानोत्पत्ति में समर्थ होने की संभावना का आश्वासन हेतु स्वस्थ, गोरी, सुंदर, वधू चाहिए। निर्धन, बेसहारा भी स्वीकार्य, दहेज नहीं। लिखें—वि०सं०— ३०९२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८४-सरयूपारीण ब्राह्मण, २४/१५७ सेमी०, एम० एस-सी०, प्रतिष्ठित दिल्ली प्रतिष्ठान में सेल्स एक्जीक्यूटिव, उत्तर प्रदेश, उच्च परिवारीय युवक हेतु पोस्ट ग्रेजुएट, गृहकार्यदक्ष, गोरी, स्लिम, सुन्दर वधू चाहिए। लिखें— वि०सं०— ३०९३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८५-माथुर कायस्थ, २८ वर्षीय, १७० सेमी०, उत्तर प्रदेश सरकार में कार्यरत, सेल्स अस्टिेन्ट हेतु सजातीय, सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०— ३०९४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८६-२८ वर्षीय, नेत्रहीन युवक, एम०ए०, एम०फिल०, सरकारी शिक्षक, वेतन २५००/- रुपये मासिक, रेडियो कलाकार, निजी आवास दिल्ली हेतु साधारण, शिक्षित वधू चाहिए। जाति व दहेज नहीं। गरीब एवं आश्रयहीन लड़कियों को वरीयता। लिखें—हंसकुमार सिंह, मकान नं०-१०४१, सेक्टर-३, पुष्प विहार, नई दिल्ली-१७

८७-३६ वर्षीय, युवा विकलांग जो घुटनों पर बूट पहन कर चलता है, जिसकी मासिक आय १४००/- रुपये है के लिए जीवन संगिनी चाहिए।—विकलांग/विधवा/परित्यक्ता लिखें—दुआ प्रोविजनल, प्रेमनगर, जीन्द।

८८-सुव्यवस्थित, सुसंस्कृत, अहिरवार (चमार) परिवार के २८/१६२/२६००, एम०ई०, इंजीनियर तथा २५/१७५, एम०बी०बी०एस०, पी०जी० अध्ययनरत युवकों हेतु सुंदर, गौरवर्ण, सुशिक्षित, वधुएं चाहिए। इंजीनियर युवक हेतु जाति, दहेज बंधन नहीं, शीघ्र कोर्ट मैरिज। मेडीको युवक हेतु सजातीय एवं मेडिको को प्राथमिकता। सम्पूर्ण विवरण जन्मकुण्डली सहित लिखें—वि०सं०— ३०९५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८९-मध्य प्रदेश निवासी, रजक (धोबी), प्रतिष्ठित परिवार के २७ वर्षीय, १५८ सेमी०, एम०एस-सी०, बैंक सेवारत, एवं २२ वर्षीय, १६५ सेमी०, बी०ए०, केन्द्रीय सेवा में, मासिक आय क्रमशः चार अंकों में युवक हेतु सजातीय, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष सुयोग्य वधू चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०— ३०९६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९०-५३ वर्षीय, विधुर कायस्थ, साथ में १६ वर्षीय पुत्री,

वधू चाहिए

४०००/- मासिक आय, सम्पन्न परिवार, कायस्थ वधू (जीवनसाथी) को आवश्यकता है। विधवा व तलाकशुदा मान्य। लिखे— वि०सं०— ३०९७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९१-उत्तर प्रदेशीय, पर्वतीय अंचल के ब्राह्मण परिवार में जन्मे, स्वनिर्मित जीवनयापन, सरकारी नौकरी, संतोषप्रद वेतन, स्वावलम्बी युवक हेतु आजीवन सहयोगिनी (वधू) अभिलाषित, मृदुभाषी, उदारमना वधू जो वास्तविक प्यार पाने की इच्छुक हो और समर्पित होकर सात्विक प्यार दे सके, जिससे दुर्भाग्यवश सदैव वंचित रहा। अनाथ, गरीब, विधवा, संतान अयोग्य, पति द्वारा प्रताड़ित परित्यक्ता। धर्म, जाति, प्रान्त कोई बन्धन नहीं। इच्छुक युवती स्वयं निसंकोच पत्र-व्यवहार कर सम्पूर्ण विवरण लिखें—वि०सं०— ३०९८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९२-क्षत्रिय स्वर्णकार, २५ वर्षीय; १६५ सेमी०, सुन्दर स्मार्ट, एजेन्सी बितरक, स्वतंत्र थोक व्यापार, मासिक आय लगभग तेरह हजार रु०, इनकम टैक्स पेयी युवक हेतु अतिगोरी, सुन्दर, स्लिम, लम्बी वधू चाहिए। दहेज बन्धन नहीं। हिल स्टेशनवालों को प्राथमिकता। पूर्ण विवरण प्रथमबार में भेजें। लिखें—रमेश सोनी, प्रभात फार्मा, ९/८/६१-अकब बंजाजा, टकसाल चौक, फैजाबाद—२२४००१

९३-४४ वर्षीय, बी०ए०, निःसंतान, विधुर, लंगड़ा, चल नहीं सकता, टैन्ट फर्नीचर व्यवसायी, कोठी, टेलीफोन, अच्छी आय हेतु बेसहारा जीवनसंगिनी (वधू) चाहिए, जो सेवा कर सके। कोई बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—३०९९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९४-२३ वर्षीय, १७१ सेमी०, जैन, जे०के० लिमिटेड में असिस्टेंट एक्जीक्यूटिव आफिसर, कान्वेंट शिक्षित, सुन्दर, युवक हेतु सुशिक्षित, सुन्दर, सम्भ्रांत परिवारीय वधू चाहिए। लिखें— वि०सं०— ४०००, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९५-२९ वर्षीय, १६५ सेमी०, ५६ किग्रा०, बी०काम०, २००० रु० मासिक आय, युवक हेतु वधू चाहिए। जाति, प्रांत कोई बन्धन नहीं। कन्या खुद भी लिख सकती है। लिखें— वि०सं०— ४००१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९६-२८ वर्षीय, १७३ सेमी०, ४५०० रु० मासिक, केन्द्रीय संस्थान में कार्यरत, बुद्धिमान, डाइनेमिक, ग्रेजुएट, गोयल गोत्रीय, सिविल इंजीनियर युवक हेतु शिक्षित, सुन्दर, स्मार्ट वधू चाहिए। ग्रीन कार्ड होल्डर को प्राथमिकता। सचित्र पूर्ण विवरण सहित लिखें—इंजी०बी०डी० गोयल, गुरुद्वारा रोड, विकासनगर, जिला—देहरादून (यू०पी०) २४८१९८

९७-२५ वर्षीय, १७० सेमी०, स्वर्णकार, गोरा, सुन्दर, जे०ई० इलेक्ट्रोनिक्स हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—४००२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९८-२६ वर्षीय, १८४ सेमी०, बी०काम०, सुन्दर, सम्पन्न मारवाड़ी, गर्ग गोत्र, विहार निवासी, प्रतिष्ठित उद्योगपति परिवार के पुत्र (अभी गुजरात में व्यवसायरत) हेतु सजातीय, गौरवर्ण, सुशिक्षित, आकर्षक, लम्बी, गृहकार्य दक्ष, सुशील, घरेलू, सम्भ्रांत परिवार की वधू चाहिए। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु। प्रथम बार में कृपया पूर्ण विवरण सहित लिखें— वि०सं०— ४००३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

वधू चाहिए

९९-२८ वर्षीय, १६७ सेमी०, स्वस्थ, सुन्दर, ... कलेक्टर, प्रतिष्ठित परिवार हेतु अति सुन्दर, सुशि... सुशील, व्यावहारिक वधू चाहिए। धर्म, जाति, दहेज ब... रहित। सीमित परिवार को प्राथमिकता। शीघ्र विव... लिखें—वि०सं०—४००४ मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—

१००-२५/२७५/३०००/ मेकेनिकल इंजीनि... जायसवाल (हैहय क्षत्रिय) युवक हेतु सुशिक्षित, सजातीय... चाहिए। प्रथम बार में ही सम्पूर्ण विवरण स... लिखें—वि०सं०—४००५ मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—

१०१-२८/१६२/२५००, अनुसूचित जाति, प्रति... अहिरवाल परिवार के अम्बिकापुर म०प्र० निवासी, केन्द्री... सेवा में कार्यरत युवक हेतु सुन्दर, सुशिक्षित, गृहकार्य में ... वधू चाहिए। दहेज की मांग नहीं। लिखें-वि०सं०—४००... मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०२-२४ वर्षीय, १६५ सेमी०, मारवाड़ी ब्राह्म... गौरवर्ण, एम०काम०, एल०एल०बी०, युवक हेतु सुन्द... सुशील, स्वस्थ वधू चाहिए। अंग्रेजी माध्यम कन्या ... वरीयता। जन्मपत्रिका एवं पूर्ण विवरण सिहित शीघ्र सम्प... करें। लिखें-वि०सं०—४००७, मनोरमा, मुट्ठीगं... इलाहाबाद—३

१०३-२८ वर्षीय, उत्तर प्रदेशीय राजपूत क्षत्रिय, स्थाय... निवास कलकत्ता, अपना नव-निर्मित मकान, ४/५ टैक्सियों क... मालिक तथा डेकोरेशन व्यवसायी, स्वस्थ, उद्यमी युवक हे... सुशील, सजातीय, मैट्रिक/इण्टर दहेज-रहित वधू चाहिए। पू... विवरण सहित लिखें—अजीत सिंह, ५८/बी, टर्फ रोड... कलकत्ता-२५

१०४-२७ वर्षीय, १७५ सेमी०, कश्यप राजपूत (कहार), बी०ए०, मोना सिख, गेहुंआ रंग, सुन्दर, स्मार्ट... निजी कारखाना, मकान, कार, स्कूटर आदि हेतु सजातीय... पंजाबी कश्यप (कहार), सुशिक्षित, सुन्दर, गौरवर्ण, गृहकार्य... में निपुण, सुशील वधू चाहिए। शीघ्र विवाह। बायो-डाटा... जाति-उपजाति, जन्मपत्री आदि सहित प्रथम बार में ही... लिखें—वि०सं०—४००८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

कृपया उल्लिखित वाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अंग्रेजी में या हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप 'मनोरमा' में वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छुक हैं तो विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस्ड पोस्टल आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुपये कभी न भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में 'मनोरमा' न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजे जाएंगे।

विज्ञापन दर इस प्रकार हैं:—३० शब्दों तक ५० रुपये, ५० शब्दों तक ६० रुपये, ७० शब्दों तक ७० रुपये, ९० शब्दों तक ८० रुपए प्रति बार वाक्स नं० सहित या छोड़कर।

कृपया उल्लिखित वाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें—मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

111132

आज की नारी

सके नये विचारों का प्रभाव उसके रसोईघर के संचयन में भी नजर आता है.

की नारी. उसका हर कार्य उसके नये विचारों का प्रतिबिंब है. समें रसोईघर का संचयन भी समाविष्ट है. इसलिए स्वाभाविक है उसकी पसंद येरा कांच के मर्तबान ही है. क्योंकि सिर्फ येरा ही उसकी ऊंची पसंद के योग्य है.

ताजा

बाहरी नमी से बेअसर होने के साथ-साथ, इनके खास तौर पर डिजाइन किये गये ढक्कनों द्वारा इनमें रखे खाद्य पदार्थों का वास्तविक स्वाद व ताजगी बने रहते हैं.

शुद्ध

क्षरणकारक पदार्थों से बिलकुल बेअसर – जैसे कि खाद्य पदार्थों में सिरके का मिश्रण. इसलिए अचार से लेकर सूखे मेवे तक, इनमें रखा कोई भी पदार्थ अपनी शुद्धता कायम रखता है.

साफ-सुथरे

न खरोंच पडने का डर, न दाग-धब्बे. इसलिए ये आसानी से हमेशा ही पूर्णतः साफ व चमकीले रखे जा सकते हैं.

यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि आज की नारी रसोईघर के संचयन के लिए येरा कांच के मर्तबान पर ही उम्मीद रखती है.

Yera

GLASS JARS

रसोईघर के संचयन के लिए सबसे अधिक स्वास्थ्यकर.

Marketed by Darshak Ltd.

JAISONS DL 189

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब सैरेलॅक®

सब्ज़ियों की खूबियों के साथ

आपके शिशु के लिए सैरेलॅक का एक और अनूठा लाभ

पेश है नया सेरेलॅक वेजिटेबल—गाजरों और टमाटरों के गुणों से भरपूर। आपके लिए—अपने शिशु के आहार में विविधता लाने के लिए—जैसे जैसे वो नए स्वाद चखता है।

सेरेलॅक वेजिटेबल में सेरेलॅक के सभी गुण मौजूद हैं—प्रत्येक आहार में संपूर्ण पोषाहार, मनभावन स्वाद और झटपट तैयार।

४ महीने की आयु से आपके शिशु को दुग्ध आहार के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। उसे सेरेलॅक का लाभ दीजिए। उसे ४ महीने की आयु से सेरेलॅक व्हीट देना शुरू कीजिए। ६ महीने की आयु से नया सेरेलॅक वेजिटेबल या सेरेलॅक ऐपॅल या सेरेलॅक ऑरेन्ज दीजिए—जो भी आपको पसंद हो।

कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों को सावधानीपूर्वक पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को मिले स्वस्थ और संतुलित पोषाहार।

सैरेलॅक का वादा: स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

Nestlé

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

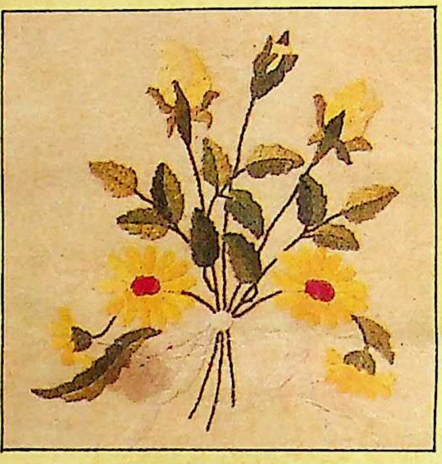
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फूल खिलाइये मेजपोश पर

अपने हाथों से कढ़ाई करके बनाए गये मेजपोश को बिछाने का आनंद ही कुछ अलग होता है। मेजपोश का यह सरल फूलों वाला नमूना आप भी बनाइये और कमरे को खिलाइये।



सामग्री: १४० सेमी० अर्ज का १.७५ मीटर सूती सफेद या हलके रंग का कपड़ा, कढ़ाई के लिए १२ सफेद, ६ हलके गाढ़े और ५ सुनहरे पीले रंग की लच्छियां, ४ गहरे, ४ हलके व ४ मध्यम हरे रंग की लच्छियां, कार्बन पेपर, ट्रेसिंग पेपर, सुई।

विधि: रेखाचित्र अ, ब और स द्वारा मेजपोश का नमूना प्रदर्शित किया गया है। सबसे पहले मेजपोश पर रेखाचित्र अ में प्रदर्शित नमूने को चित्र द के अनुसार व्यवस्थित कर के गोलाई में थोड़ी-थोड़ी दूरी के अंतर पर छाप लें। मेजपोश के किनारों पर कंगूरे बनाने के लिए बटन होल स्टिच का प्रयोग करें। रेखाचित्र ब और स में प्रदर्शित फूलों की छोटी आकृतियां चित्र द के अनुसार व्यवस्थित करके छाप लें।

लच्छी के तीन तारों से हलके व गहरे रंगों का प्रयोग चित्रानुसार करते हुए कढ़ाई आरंभ करें। सभी डंड़ियां स्टेम स्टिच से, पत्तियां साटन स्टिच से बनायें। गुलाब की कलियां लॉग एण्ड शॉर्ट स्टिच से बनाई जायेंगी। कंगूरे, बटन होल स्टिच से बनायें।

कढ़ाई समाप्त होने पर कंगूरे का फालतू कपड़ा कैंची से सावधानीपूर्वक काट कर अलग कर दें और उलटी तरफ से प्रेस कर दें।

रंग तालिका

१- सफेद

२ से ७ - पीले रंग के विभिन्न शेड्स।

८ से ११ -हरे रंग के शेड्स।

—सहयोग: आई०पी०सी०

संस्थापक: स्व० श्री क्षितीन्द्र मोहन मित्र। प्रधान सम्पादक: आलोक मित्र। सम्पादिका सुचरिता मित्र। संयुक्त सम्पादक: अमरकांत।
श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि०, इलाहाबाद—३ में मुद्रित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

111139

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Compiled
1999-2000

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar